Rok I. № 3.

HIGJENA CIAŁA i SPORT

OD REDAKCJI.

Z powodów od Redakcji niezależnych, trzeci numer naszego wydawnictwa opuszcza prasę ze znacznem opóźnieniem, zaco przepraszamy naszych Szan. Czytelników i Prenumeratorów.

Dołożymy wszelkich starań, ażeby następne numera wydawnictwa okazywały się stale przed pierwszym każdego miesiąca.

Równocześnie zawiadamy, że pragnąc zadość uczynić żądaniu pokaźnej części naszych Szan. Prenumeratorów, otwieramy w niniejszym numerze dział sportowy pod redakcją wybitnych sił fachowych.

Celem naszym będzie propagowanie zdrowych zasad sportu jako podstawy wychowania fizycznego, przez podkreślanie dodatnich stron sportu przy równoczesnem piętnowaniu wszelkich chorobliwych objawów tegoż.

Wierzymy, że usiłowania nasze zdążające do wychowania młodszego pokolenia w tężyźnie ciała i ducha, odbiją się wdzięcznem echem u Szan. Czytelników.

REDAKCJA.

NACZELNY REDAKTOR: PROF. DR ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34—17 Konto P. K. O. 304-305
Prenumerata kwartalna wynosi: Zł. 4 50 — półroczna Zł 9 — roczna Zł 17

DENTALBINA
antyseptyczna woda do ust o przyjemnym smaku.

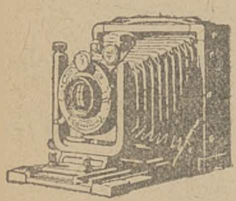
BOBO
Puder dla dzieci.

ZAKŁADY CHEM. „LAOKOON“ S. A. WE LWOWIE.

Sukna krajowe i angielskie na ubrania męskie, sportowe, wizytowe, raglany i zarzutki; na kostjumy, płaszcze, spodnice dla Pań

w wielkim wyborze derki powozowe
poleca
FABRYCZNY SKŁAD SUKNA
LUDWIK RALSKI
LWÓW, RUTOWSKIEGO 7,
— — (naprzeciw Katedry). — —
Rok założenia 1912. — — — — — — Telefon: 18—58.

Specjalny magazyn fotograficzny



Jan Bujak
Lwów,
ul. Kopernika 4.

— Największy wybór aparatów fotograficznych. —
— — Cennik bezpłatnie. — —

LABORATORJUM CHEMICZNO-LEKARSKIE
I HIGJENICZNO-BAKTERJOLOGICZNE
„SEROVAC“
Telefon 107. Lwów, Senatorska 5.

posiada specjalistów w każdym dziale. Przeprowadza analizy chemiczne i mikroskopowe: moczu, kału, wysięków, wydzielin i wydalin. Badanie krwi w kierunkach: chemicznym, cytologicznym, bakterjo i serologicznym. Badanie środków spożywczych i aptecznych. Rozbiory — — — — wody, gleby, powietrza i t. p. — — — —
Zakład dostarcza naczyń jałowych w odpowiednim opakowaniu, do pobrania i przesyłki próbek. — —

Dr. ZYGMUNT SELZER
B. LEKARZ KLINIK WIEDEŃSKICH I BERLIŃSKICH
DO CHORÓB:
NOSA, USZU, GARDŁA I KRTANI
PRZENIÓSŁ ORDYNACJĘ NA
UL. JAGIELLOŃSKĄ 7. — TEL. 27-99,
OD 9—12 PRZEDPOŁ. I OD 3 - 6 POPOŁ

BYSTRA koło BIAŁEJ w MAŁOPOLSCE
cały rok otwarte klimatyczne
Jedyne „UZDROWISKO“
D-ra MARJANA SZAREWSKIEGO
dla zdrowych i uzdrowieńców.
Pensjonat z opieką lekarską, z pomieszczeniem dla 120 osób. Zakład 400 m. n. p m., z trzech stron zasłonięty górami zalesionemi, otwarty tylko do południa. Pokoje słoneczne, werandy, leżalnia kryta, ogrzewanie centralne, oświetlenie elektryczne, łazienki, fortepian, bibljoteka, kuchnia obfita. Wagony bezpośredniej komunikacji z Warszawy, Lwowa, Krakowa. — **Stacja kol.: Wilkowice-Bystra. Telefon międzym.: Bystra 5. Poczta: Bystra koło Białej.**
— — — — **Telegraf: Bystra Śląsk.** — — — —
Pokój z całodziennem utrzymaniem od osoby 7—8 zł.

BYSTRA obok BIAŁEJ
(MAŁOPOLSKA)
HOTEL
RESTAURACJA
PAWLUSIA

20 pokoi, światło elektryczne
Garaż
Doborowa kuchnia
Piwo Żywieckie
Ceny przystępne. — Telefon 3 międzym.

Doc. Dr. Tomasz Janiszewski.

Walka z gruźlicą.

Ze wszystkich chorób, jakie trapią ludzkość, najwięcej ofiar pochłania gruźlica, a w szczególności gruźlica płuc, czyli suchoty. Większe epidemje ostrych chorób zakaźnych nawiedzają nas tylko od czasu do czasu, gruźlicy stale, rokrocznie płacimy ciężki haracz. W samej tylko Małopolsce, w czasie od 1900—1910 r. zmarło na gruźlicę 247.020 osób. Sama ta choroba zabrała w przeciągu dziesięciu lat o 67.875 ofiar więcej, niż tyfus plamisty, tyfus brzuszny, czerwonka, dyfterja, szkarlatyna i ospa razem wzięte.

W przeciągu sześciu lat istnienia naszego odrodzonego państwa straciliśmy na gruźlicę 667.786 osób. Straty zatem, jakie ponosimy wskutek tej choroby są ogromne.

Gdy przytem zauważymy, że gruźlica jest chorobą bardzo przewlekłą, że przeciętny czas trwania tej choroby od chwili wystąpienia jej pierwszych objawów, aż do chwili śmierci, wynosi przeciętnie siedm lat, że podczas tak długo trwającego cierpienia, chory nieraz całemi miesiącami nie jest zdolny do pracy, że choroba ta zabiera najwięcej ofiar wśród ludzi, będących w wieku zarobkowym, gdy w końcu weźmiemy na uwagę, że ilość ludzi związanych często całym swoim bytem z chorym, niezdolnym do pracy, jest bardzo wielka, to będziemy mieli przybliżone pojęcie o wielkości strat; jakie wskutek gruźlicy ponosi społeczeństwo.

Nie są to straty pojedyncze, sporadyczne, lecz straty masowe, straty nie dotykające wyłącznie pojedyńczych jednostek, lecz odbijające się na całych grupach społecznych, na całym narodzie, na całem państwie, że więc mają charakter ogólny, są prawdziwą ciężką klęską społeczną, wobec której myślące społeczeństwo nie może pozostać obojętnem.

W końcu, gdy uprzytomnimy sobie, że w Niderlandach umierało na 10.000 mieszkańców w 1920 r. — 14,9; w 1921 r. — 12,8; w 1922 r. — 11,4 osób; w Anglji odpowiednie liczby wynosiły: 11,3; 11,2; 11,2; w Danji; 10,6; 9,9 i 9,5 *a w Polsce 38,4 36,5 i 35*, że w wymienionych powyżej państwach zagranicznych poświęca się od dłuższego czasu dużo pracy i pieniędzy na walkę z gruźlicą, a u nas robi się dotąd na tem polu bardzo mało — to konieczność energicznej walki z tem złem w Polsce będzie dla nas zrozumiała.

Co robić, jak walczyć z gruźlicą?

Ponieważ gruźlica jest klęską społeczną, ponieważ jestto choroba, głęboko wnikająca w nasze stosunki ekonomiczne, społeczne i polityczne, ponieważ dotąd przynajmniej, nie posiadamy jakiegoś jednego skutecznego środka leczniczego lub zapobiegawczego, przeto zwalczać ją możemy tylko w ten sam sposób, w jaki zwalczamy inne, chociaż mniej groźne, klęski społeczne t. j. za pomocą całego szeregu środków społecznych. Trzeba tego wroga przedewszystkiem dobrze poznać, a następnie zaatakować go ze wszystkich stron.

Otóż nasamprzód kilka uwag, tyczących się samej choroby.

Gruźlica jest chorobą zakaźną, przewlekłą, wywołaną dostaniem się do organizmu, usadowieniem się w nim i rozwojem specjalnego zarazka-prątka gruźliczego, odkrytego przez Kocha w 1882 r. i zwanego także od jego imienia — prątkiem Kocha. Pamiętać jednak należy, że nie każde zakażenie się prątkiem gruźliczym t. j. nie każde dostanie się prątka gruźliczego do organizmu człowieka wywołać musi chorobę-gruźlicę i nie każde zachorowanie na gruźlicę musi pociągnąć za sobą śmierć dotkniętego chorobą. Dużo zakażeń prątkiem gruźliczym mija pomyślnie, nie wywołując choroby, a nawet gdy choroba wywołana zakażeniem rozwinie się, w wielu wypadkach i w pewnych korzystnych warunkach, jest ona uleczalna. Mamy tu poniekąd do czynienia jakoby z napaścią zarazka i z obroną organizmu. Z chwilą dostania się zarazka do organizmu ludzkiego, organizm reaguje na to, wprowadzając w ruch cały szereg środków obronnych. Rezultat tej walki i każdorazowy stan tych zapasów zależny jest do stosunku sił zarazka — jego ilości, jadowitości, do sił odpornych organizmu.

Źródłem zarażenia się gruźlicą jest człowiek chory na gruźlicę, wydzielający w plwocinie prątki gruźlicze

Zarażamy się gruźlicą, albo w ten sposób, że plwocina osób chorych na gruźlicę plujących na ziemię, zasycha, zaschnięta rozciera się stopami osób chodzących po takiej podłodze; ta zaschnięta, rozproszkowana plwocina, zawierająca prątki gruźlicze, unosząc się w powietrzu np. przy nieodpowiedniem sprzątaniu pokoju, może być wchłonięta z powietrzem do płuc ludzi zdrowych i zakazić ich gruźlicą. Nazywamy ten sposób przenoszenia się zarazków gruźlicy zakażeniem przez rozpylanie. Najniebezpieczniejszą zatem jest plwocina suchotników, zawierająca prątki gruźlicze, gdy jest zeschnięta. Zrozumiemy też niewłaściwość zamiatania podłogi na sucho.

Albo zakażenie odbywa się w następujący sposób: Każdy człowiek wydziela z ust przy mówieniu, krzyku, kaszlu, śpiewie, kichaniu całą masę drobniutkich, zaledwie dostrzegalnych okiem, kropeleczek śliny, które, o ile dana osoba chora jest na gruźlicę płuc i wydziela w plwocinie zarazki gruźlicze, zawierają także w sobie te

zarazki. Te drobniutkie kropeleczki plwociny, obładowane zarazkami gruźliczemi, unoszą się przez pewien czas w powietrzu, na pewnej wysokości i w oddaleniu nie większem, jak 1 metr od takiego chorego i jeżeli w obrębie unoszenia się tych kropeleczek znajduje się inna osoba zdrowa, to może wraz z wciąganem do płuc powietrzem, wciągać także te kropeleczki śliny, obładowane prątkami gruźliczemi i zakazić się gruźlicą. Taki sposób przenoszenia się zarazków nazywamy zakażeniem kropelkowem. Te drobne kropeleczki opadają po pewnym czasie na podłogę, lub najbliższe sprzęty, zasychają i mogą się stać źródłem zakażenia przez wyżej opisane rozpylanie. Zrozumiemy teraz łatwo, jakie grozi nam niebezpieczeństwo, jeżeli suchotnik, wydzielający zarazki gruźlicze kaszle wprost na nas, nie zasłoniwszy sobie ust ręką lub chustką, jakie niebezpieczeństwo grozi naszym dzieciom, gdy nauczyciel, bona lub służąca chorzy są na gruźlicę płuc.

Zakazić się możemy gruźlicą także przez bezpośrednie zetknięcie się z suchotnikiem lub z przedmiotami zakażonemi przez niego, gdy używamy jego pościeli, bielizny, serwetek, ręczników, chustek do nosa, naczyń przez niego używanych, bez poprzedniej desynfekcji tych przedmiotów. Suchotnik przez całowanie w usta zakazić może zdrowe osoby, szczególniej dzieci. Przez spożywanie pokarmów zakażonych prątkami gruźliczemi, gdy je spożywamy w stanie surowym, możemy też nabawić się gruźlicy. Zdarza się to najczęściej przez spożywanie nieprzegotowanego mleka, pochodzącego od krów gruźliczych. Nie należy też zapominać o tem, że owady, szczególniej muchy, mogą przenosić zarazki gruźlicy; siadają na wszelkich wydzielinach, więc i na plwocinach, mogą one następnie zakażać nasze pokarmy, mogą siadać na naszych ustach, skórze i w ten sposób wprost przenosić zarazki. Chrońmy zatem nasze pokarmy przed muchami, zakrywajmy zawsze spluwaczkę pokrywką i tępmy te natrętne owady.

Trzeba zapamiętać, że największe niebezpieczeństwo zakażenia się gruźlicą w sposób powyżej opisany grozi nam nie na ulicach, nie na otwartem powietrzu, ale *przestrzeniach zamkniętych*, w mieszkaniach nieczysto utrzymanych, przeludnionych, w lokalach publicznych, jak w restauracjach, kawiarniach, kinach, teatrach, w warsztatach pracy, w wagonach kolejowych i tramwajowych, w ogóle wszędzie tam, gdzie w zamkniętej przestrzeni przebywa większa ilość ludzi, wśród których znajdują się suchotnicy, a gdzie słońce i powietrze nie mają dostatecznego dostępu.

Sam zarazek gruźliczy jest dosyć odporny na wpływy zewnętrzne, dosyć długo zachowuje swoją żywotność w razie wysychania; w plwocinie również długo utrzymuje swoją zdolność zakażania, długo też opiera się działaniu zimna, gnicia i środków chemicznych. Zabójczo i to dosyć szybko działają na niego promienie słoneczne, które już po kilku godzinach działania zabijają prątki gruźlicze w plwocinie, dosyć łatwo ulega też działaniu gorąca. Chcąc zniszczyć zarazki gruźlicy w mleku trzeba je poddać wrzeniu w przeciągu 5 minut.

Jakkolwiek nie da się zaprzeczyć, że zdarzają się zakażenia gruźlicą i w późniejszym wieku, to jednak zakażamy się gruźlicą przeważnie w dzieciństwie.

Petruschky, Ranke i inni odróżniają trzy stadja w przebiegu gruźlicy. Pierwotne, bardzo nieznaczne zajęcie tkanki ze zmianami w najbliższych gruczołach chłonnych, kończące się często zupełnem zagojeniem — stanowi pierwsze stadjum. Gdy ten pierwotny proces nie goi się, lecz z czyna się szerzyć, lub przenosić drogą naczyń lymfatycznych albo krwionośnych, wywołując zmiany chorobowe ócz, kości, skóry, ucha, mózgu; albo dając obraz gruźlicy rozsianej, prosówkowej, to mamy do czynienia z drugim okresem — uogólnienia się procesu. Jeżeli siły odporne organizmu biorą górę nad zarazkiem gruźliczym, jeżeli nie dochodzi do zajęcia mózgu lub do gruźlicy prosówkowej, to choroba traci coraz bardziej charakter procesu uogólniającego się i umiejscawia się w jednym jakimś ważnym organie ciała, najczęściej w płucach. Mamy wtedy do czynienia z trzecim stadjum choroby. Ta więc przez nas najlepiej znana gruźlica płuc jest już trzecim okresem choroby, trwającej przez dłuższy czas. Naturalnie, że nie ma ostrych granic pomiędzy temi wyżej naszkicowanemi okresami, jeden okres przechodzi nieznacznie w drugi, a obraz komplikuje się często nowemi zakażeniami, następującemi w międzyczasie.

Wspominałem już o tem, że głównem źródłem zakażenia jest człowiek chory na gruźlicę, wydzielający w plwocinie prątki gruźlicze. Zarazek gruźlicy nie jest wprawdzie wszędzie obecny (ubignitär) poza organizmem człowieka, ale znajduje się w dużej ilości, w bliskości człowieka chorego. Ponieważ ludzi chorych na gruźlicę jest tak wielu, a nie są oni przeważnie obłożnie chorzy, lecz ruszają się wszędzie, bywają, chodzą do pracy, więc jeżeli są nieuważni i mało uświadomieni, mogą szerzyć zarazę w około. Sposobność zatem do zakażenia się prątkami gruźliczemi mamy bardzo dużo. Często bardzo nawet nie wiemy, kiedy i gdzie zakażamy się prątkami gruźliczemi i takich właśnie zakażeń nie jesteśmy w stanie uniknąć, ale takie nieznaczne przelotne, że je tak nazwię, zakażenia nie są tak

niebezpieczne. *Niebezpiecznemi* są zakażenia, wielkimi ilościami jadowitych prątków gruźliczych lub nawet słabsze zakażenia, ale powtarzające się stale. Na takie zakażenia narażeni jesteśmy, mieszkając w jednym pokoju z suchotnikiem, lub dzieląc z nim jedno łóżko, szczególniej jeżeli ten chory nie zachowuje przepisów porządku i czystości. Na takie niebezpieczne zakażenie narażone jest dziecko (szczególniej osesek) matki suchotnicy, która je nieumiejętnie pielęgnuje.

Jak już wspomniałem nie każde zakażenie prątkiem gruźliczym musi doprowadzić do zachorowania na gruźlicę. Każde zwycięsko przez organizm przebyte zakażenie robi ten organizm odporniejszym na nowe zakażenie chociażby ono było nawet silniejsze, niż pierwsze. Mamy pewne podstawy do twierdzenia, że może, te przelotne, nieuchwytne, stale i niezbyt często powtarzające się zakażenia, na jakie każdy z nas od wczesnego dzieciństwa jest narażony i których w naszych stosunkach nie jesteśmy wstanie uniknąć, uodparniają nasz organizm, niejako drogą naturalną, przeciwko silniejszym, późniejszym zakażeniom. Nie dopatrujmy się i nie wyszukujmy zatem zawsze i wszędzie zarazku gruźliczego, nie przejmujmy się przesadną i nieuzasadnioną obawą przed nim, która może zakłócić nasz spokój i psuć niepotrzebnie radość życia, natomiast unikajmy tylko widocznych i jawnych niebezpieczeństw.

Po tych uwagach, wyjaśniających obecne zapatrywania na gruźlicę, które ustalają się coraz bardziej w świecie naukowym, po wyjaśnieniach, potrzebnych nam do zrozumienia sposobów prowadzenia walki z gruźlicą, przejdźmy do sposobów walki z tem złem.

Ponieważ, jak to wykazałem, chodzi tu o walkę z klęską społeczną, przeto prowadzona ona być musi środkami społecznemi. Jak każda walka społeczna opierać się ona musi na współudziale całego społeczeństwa, lub przynajmniej na bardziej uświadomionej jego części. Usiłowania pojedyńczego człowieka nie zaradzą złemu, wystarczyć nie mogą. Chodzi zatem o to, aby społeczeństwo było dokładnie poinformowane o istocie choroby, o jej kolosalnem rozpowszechnieniu, szczególnie u nas w Polsce, o niebezpieczeństwach i stratach, na jakie nas ta choroba naraża, żeby było przekonane o konieczności walki z tem złem, w końcu by poznało środki zaradcze, które stosować należy.

Jak w każdej działalności społecznej, tak i przy walce z gruźlicą, przy wyborze środków walki, trzymać się musimy dwóch kardynalnych zasad. Pierwszą zasadą jest oszczędność, nie w tem znaczeniu, aby skąpić pieniędzy na tę walkę, przeciwnie, walka z tak rozpowszechnionem złem, jakiem jest u nas gruźlica, wymaga i wymagać będzie dużo ofiar i wysiłków finansowych, ale chodzi o to, aby te znaczne fundusze publiczne, były w roztropny i racjonalny sposób użyte.

Z dwóch środków społecznych, dających jednakowe rezultaty, musimy zawsze wybierać tańszy.

Druga zasada, to jest stosowanie takich środków, które działaniem swojem objąć mogą jaknajwiększą liczbę osób, które to środki są wskutek tego dostępne dla ogółu lub przynajmniej dla znacznej ilości ludzi a nie wyłącznie dla małej garstki wybranych. Temi zasadami kierować się musimy przy wyborze środków społecznych w walce z gruźlicą.

Nie posiadając dotychczas jednego wyłącznego jakiegoś środka lub sposobu zwalczania gruźlicy, musimy zaatakować wroga z różnych stron. Obok specjalnych środków stosowanych w walce z gruźlicą, najwięcej na spadek śmiertelności z tej choroby wpływa podniesienie ogólnej kultury, a w szczególności kultury zdrowotnej. U nas w Polsce na pierwszem miejscu postawić należy walkę z brudem i niechlujstwem, a koniecznym warunkiem do prowadzenia takiej walki jest dostarczenie ludności miast miasteczek i wsi dostacznej ilości dobrej wody do picia i użytku domowego. W Wielkopolsce mamy około siedmdziesięciu siedmiu miejscowości, posiadadających wodociągi, w Małopolsce (głównie zachodniej) — około siedmnastu, a w byłym zaborze rosyjskim — zaledwie pięć. Zaopatrzenie wsi w wodę, jak wykazała ankieta zebrana w 1918 r. przez Ministerstwo Zdrowia Publ. jest opłakane. Od dostarczenia zatem ludności dobrej wody w dostatecznej ilości trzeba u nas w Polsce rozpocząć pracę, bez stworzenia tej zasadniczej podstawy kultury, praca społeczno-higjeniczna nie może być skuteczną. Nie mały wpływ na szerzenie się gruźlicy wywiera złe, brudne, przeludnione mieszkanie, jeżeli wśród mieszkańców takiego mieszkania znajdzie się suchotnik, wydzielający w plwocinach zarazki gruźlicze. Zrozumiemy ten szkodliwy wpływ złego mieszkania na szerzenie się gruźlicy, jeżeli przypatrzymy się trochę liczbom. Z 1555 choremi gruźliczemi, których warunki mieszkaniowe zbadano przez krakowską poradnię przeciwgruźliczą, miało wspólną sypialnię 6868 osób, w tej liczbie było 3420 dzieci, a na 1402 chorych posiadało własne łóżko tylko 438 chorych t. j. zaledwie 31,2%, a 68,8% chorych gruźlicznych miało wspólne łóżko ze zdrowemi. Od 1909—1917 zmarło na gruźlicę w Krakowie

w mieszkaniach prywatnych 3146 osób miejscowych, z temi choremi zmarłemi na gruźlicę mieszkało 10,794 osób, z czego 4774 osób w mieszkaniach jednoizbowych, a w tej liczbie było prawie $^{2}/_{3}$ dzieci, która jak wiemy, są szczególnie wrażliwe na zakażenie gruźlicą. Osoby takie, mieszkające w jednym pokoju z chorym, szczególniej, jeżeli ten nie zwraca uwagi na czystość i nieodpowiednio zachowuje się z plwociną, zawierającą zarazki gruźlicy, jeżeli pluje na podłogę, nie zasłania sobie ust chustką lub ręką przy kaszlu, nie ma osobnego łóżka, narażają się nie tylko na silne zakażenia gruźlicą, ale podlegają zakażeniom, powtarzającym się stale, co jak wiemy, jest najniebezpieczniejsze, szczególniej dla dzieci.

Jaki wpływ wywiera wogóle na zdrowie niedostateczne, a także nieodpowiednie odżywianie się, a jak fatalnie odbija się to także na gruźlicy, wzmagając śmiertelność z tej choroby, wiemy wszyscy doskonale z przeżyć wojennych. Ilość gruźlicy utajonej wśród dzieci wzmogła się stosunkowo nieznacznie podczas wojny, jak wykazały badania p. Doc. Dr. Bujaka w szpitalu Św. Ludwika w Krakowie ale ilość gruźlicy czynnej wzrosła bardzo znacznie. Wypadki gruźlicy utajonej, które przed wojną pozostawały w względnym spokoju, miały tendencję gojenia się, jednak wskutek złego i nieodpowiedniego odżywiania się podczas wojny przechodziły w czynną gruźlicę, powodując najczęściej śmierć dziecka. A i śmiertelność osób dorosłych wzmogła się znacznie podczas wojny.

Trwały pokój, w parze z tem idący większy dobrobyt, rozwój rolnictwa, zwalczanie alkoholizmu, kontrola i poprawa higjenicznych warunków warsztatów pracy, wychowanie lekarzy myślących i czujących społecznie, uregulowanie godzin pracy, w końcu odpowiadający naszym stosunkom rozwój ustawodawstwa sanitarno-społecznego, szczególniej ubezpieczeń społecznych, odgrywać będą ważną rolę przy zwalczaniu gruźlicy.

Wogóle nie należy zaniedbywać niczego, co może dodatnio wpływać na zwiększenie tężyzny fizycznej i odporności ogółu, a unikać wszystkiego, co może tę tężyznę i odporność zmniejszyć lub osłabić.

Dalej przy zwalczaniu gruźlicy podobnie jak przy każdej akcji społecznej należy przedewszystkiem położyć główny nacisk na działalność zapobiegawczą, niedopuszczając do silnych i częstych zakażeń, przez izolowanie t. j. odosobnienie ciężko chorych zaraźliwych gruźliczych, niebezpiecznych dla otoczenia.

Szczególniejszą opieką pod tym względem należy otoczyć dziecko, począwszy od pierwszych chwil jego życia, a właściwie od chwili poczęcia.

Osiągnąć to możemy przez opiekę nad matkami ciężarnemi, dalej przez zakładanie i należyte prowadzenie żłóbków, ochronek, przez opiekę lekarską w szkołach, przez stworzenie instytucji higjenistek szkolnych, higjeniczne urządzenie budynków szkolnych, dożywianie dzieci, szkoły na świeżem powietrzu, półkolonje i kolonje, sanatorja szkolne, badanie służby, bon, nauczycieli ochroniarek, czy wśród nich nie ma osób chorych na zaraźliwą gruźlicę i przez usuwanie takich chorych od stałej styczności z dziećmi.

Do środków specjalnych stosowanych w walce z gruźlicą zaliczamy: poradnie (opieki, przychodnie) przeciwgruźlicze, oddziały szpitalne dla chorych gruźliczych, sanatorja rozmaitych typów, dla rozmaitych form gruźlicy i dla różnego wieku chorych, półkolonje, wyżej wyliczone istytucje mające za zadanie ochronę dziecka, kolonje robotnicze, schroniska i pensjonaty dla gruźliczych, w końcu stosowanie swoistego leczenia zapobiegawczego.

W centrum całego ruchu przeciwgruźliczego, jako filar, na którym wspiera się cały system walki, jako najważniejszą broń, stoi poradnia przeciwgruźlicza, której zadaniem jest nietylko wyszukiwanie przypadków gruźlicy w rejonie swego działania, rozpoznawanie wczesnych okresów choroby i zakażenia, zapobieganie silnym i częstym zakażeniom, wybór chorych, nadających się do leczenia w szpitalu lub w sanatorjum, ale w nowych warunkach także leczenie chorych (także leczenie profilaktyczne) oraz opieka nad chorymi i ich rodzinami.

Na tworzenie przychodni i należyte ich prowadzenie (lekarze-specjaliści wyszkolone opiekunki), *iść powinna większość funduszów przeznaczonych na walkę z gruźlicą.*

Sanatorja gruźlicze nie należą ani do jedynych, ani do najważniejszych broni w walce z gruźlicą, ale do środków ważnych i niezbędnych. Społecznie mają one w tej walce mniejsze znaczenie niż pośrednie przeciwgruźlicze, bo objąć mogą swym wpływem mniejszą ilość chorych i to tylko na krótki okres czasu.

Zauważyć też należy, że leczyć gruźlicę można z równie dobrym skutkiem w każdym klimacie, a leczenie na miejscu, lub w bliskości miejsca stałego zamieszkania, daje wiele korzyści tak pod względem leczniczym, jak społecznym i finansowym.

Nie należy też więzić znacznych kapitałów w wielkich, kosztownych gmachach sanatorjalnych. Leczenie gruźlicy w skromnych, higjenicznie urządzonych sanatorjach barakowych daje te same wyniki, jak leczenie w najkosztowniejszych budynkach sanatorjalnych. Rezultaty i korzyści, jakie daje leczenie sanatorjalne, zależą wyłącznie od kierownictwa i prowadzenia sana-

torjów, oraz od należytego wyboru przypadków, nadających się do tego rodzaju leczenia.

W walce z gruźlicą muszą brać udział: państwo, samorządy i instytucje społeczne. Szczególniej w walce tej zainteresowane są finaasowo kasy chorych. Ustawa o kasach chorych, ze względu na leczenie i zapobieganie gruźlicy, wymaga nowelizacji.

Trudno byłoby postawić jakiś szczegółowy, ogólnie obowiązujący, program organizacji walki z gruźlicą. Sądzę nawet, że tego nie należy robić, że trzeba raczej w każdym poszczególnym wypadku uwzględniać miejscowe warunki i stosunki, trzymając się jednak ściśle wyżej wyszczególnionych, a obecnie ogólnie przyjętych, głównych zasad wytycznych.

Organizację walki z gruźlicą w Polsce, w ogólnych zarysach, możnaby sobie wyobrazić w następujący sposób.

Inicjatywę wziąć powinny w rękę większe Twa przeciwgruźlicze, mające swoje siedziby w większych miastach, każde Two miałoby przydzielone sobie własne terytorjum działania. Na tem terytorjum zakładane być powinny w pierwszym rzędzie poradnie przeciwgruźlicze, zorganizowana pomoc szpitalna, sanatorjalna i opieka społeczna dla chorych gruźliczych. Twa te działać powinny w ścisłem porozumieniu i w łączności z miejscowemi władzami sanitarnemi i z instytucjami społecznemi, przedewszystkiem z kasami chorych, które w całej tej akcji najwięcej są zainteresowane finansowo. Kierownictwo centralne i kontakt całej akcji spoczywać powinny w rękach państwowych naczelnych władz sanitarnych.

Na zakończenie uważam za wskazane przytoczyć w krótkości, co zrobiły inne państwa na polu walki z gruźlicą, a co zrobiono dotąd u nas w Polsce.

W dniu 1-go stycznia 1924 r. urząd przeciwgruźliczy*) Anglii i Szkocji posiadał: 475 poradni przeciwgruźliczych, z 420 lekarzami. Ilość łóżek dla chorych gruźliczych wynosiła 24.031.

W Niemczech istnieje obecnie około 3.000 poradni przeciwgruźliczych, a w 1920 roku było 17.600 łóżek dla dorosłych gruźliczych i prawie drugie tyle dla dzieci.

Maleńka Danja posiadała w 1924 r. 3.458 łóżek dla gruźliczych choryh w tej liczbie 2430 łóżek dla dorosłych, 928 dla dzieci. Na sto wypadków śmierci z powodu gruźlicy posiada Danja 109 łóżek szpitalnych. W 1920 roku rząd duński subwencjonował ruch przeciwgruźliczy sumą *6,446.100 franków złotych.* Danja ma też najniższą śmiertelność z gruźlicy.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki północnej było w 1924 r. 70.000 łóżek w sanatorjach gruźliczych.

W Polsce mamy obecnie w szpitalu 250 łóżek dla chorych na gruźlicę, w sanatorjach dla dorosłych 1358 łóżek i 650 łóżek dla dzieci.

Ilość poradni przeciwgruźliczych wynosi 44, liczba lekarzy pracujących w tych poradniach wynosi 48, ilość higjenistek w przychodniach — 20. W budżecie państwowym na rok 1925 przewidziano *260.000 złp.* subwencji na walkę z gruźlicą. Porównanie tych liczb nie wymaga komentarzy. Wymownie świadczy to o zaniedbaniu, jakie istnieje u nas na tem polu i każdego przekonać powinno o konieczności rozpoczęcia u nas energicznej walki z tą najstraszniejszą klęską społeczną, jaką jest dotąd gruźlicą.

*) Urząd przeciwgruźliczy w Anglji należy do Ministerstwa Zdrowia Publicznego.



Dr. I. Fels. Lwów.

Jak długo trwa życie ludzkie?

Problem długowieczności zajmuje nas od zarania ludzkości. Każdy niemal pragnie osiągnąć najdłuższy żywot, a za wszystkich czasów ubolewano nad tem, że życie ludzkie jest tak krótkie. Już Theophrast, uczeń i następca Arystotelesa (+288 przed Chr. przeżywszy 86 lat), żałował, że przyroda obdarzyła kruki i jelenie tak długim żywotem, ludziom zaś często przyznaje tylko bardzo krótkie życie. Chociaż religje obiecują nam najpiękniejsze życie pośmiertne, to jednak wszyscy niemal wolimy marne szczęście na ziemi.

Zmniejszenie się śmiertelności wśród dzieci z jednej strony a poprawa stosunków higjenicznych miast i mieszkań z drugiej strony, przedłużyły przeciętne życie człowieka i łącznie z postępem medycyny przedłużą je na przyszłość jeszcze znaczniej. Nadto obecne baczniejsze wychowanie fizyczne przyczyni się do przedłużenia życia i wskrzepi także cały naród. Makrobjotyka t. j. nauka o długowieczności zajmuje się życiem ludzi dorosłych i starszych i zamierza pouczać, w jakiby sposób można przez odpowiedni tryb życia przedłużyć życie ludzkie.

Przeciętny żywot człowieka wzrósł w ostatnich 125 latach; człowiek żyje obecnie dłużej niż z początkiem XIX. stulecia. Dla Europy wynosił przeciętny żywot w 1800 r. 35 lat, w 1900 r. 45 lat. Dla ostatniej generacji życie ludzkie przedłużyło się znowu o jakie 10 lat. Tak dawniejsze jak i niektóre nowsze statystyki wykazują u żydów dłuższy żywot przeciętny niż u chrześcijan. Nowsze zestawienia statystyczne wykazują dla przeciętnego żywota następujące cyfry:

		u mężczyzn	u kobiet
W Niemczech	1910—1911	47 1/2 l.	50 1/2 l.
we Włoszech	1910—1912	47 l.	48 l.
w Anglii	1910—1920	51 1/2 l.	56 l.
w Stanach Zjednoczonych	1919—1920	54 l.	56 i.

Dla miasta Lwowa przedstawiają się te cyfry niestety mniej korzystnie, gdyż przeciętny wiek zmarłych wynosił we Lwowie:

	w r. 1910	1911
w ogóle u mężczyzn . .	33·6 l.	33·5 l.
u kobiet	35·8 „	37·1 „
specjalnie u chrześcijan .	34·6 „	34·1 „
u żydów	35·7 „	36·7 „

Podczas gdy w dawniejszych stuleciach ludzi 50 i 60 letnich uważano już za starców, żyje dziś wszędzie mnóstwo wybitnych ludzi w bardzo podeszłym wieku, którzy w polityce i literaturze, w przemyśle i handlu, w nauce i wojskowości wybitną odgrywają rolę. Lecz także ilość ludzi, którzy dożywają podeszłego wieku, jest dziś wyższa, niż w czasach dawniejszych. Badania statystyczne wykazują też w dalszym ciągu, że tak wiek przeciętny, jak i długowieczność u kobiet jest większa niż u mężczyzn.

To zjawisko statystyczne tłumaczy nietylko więcej wyczerpująca walka życiowa, nadużywanie alkoholu i tytoniu, oraz znaczniejszy odsetek chorób wenerycznych u mężczyzn, lecz stwierdzona głównie w ostatnich czasach znaczniejsza śmiertelność mężczyzn z wszystkich niemal chorób zakaźnych, a przedewszystkiem z tyfusu i gruźlicy. Chociaż rodzi się wszędzie więcej chłopców niż dziewcząt (106—107 chłopców na 100 dziewcząt), to z powodu większej śmiertelności u płci męskiej przeważa zawsze liczba kobiet Dopiero wśród długowiecznych widzimy przeważającą śmiertelność kobiet, albowiem więcej kobiet dochodzi do podeszłego wieku. Stosunek mężczyzn, cierpiących na stwardnienie tętnic do kobiet, obarczonych temi zmianami jest jak 3:2.

Nadto okazuje się ze statystyki angielskiej i zestawianej przezemnie we Lwowie, że częstokroć kobiety posiadające silne i liczne potomstwo, dosięgają bardzo późnego wieku Rumunka Klaudja, która żyła 115 lat, była matką 25 dzieci. Jeśli badamy zawody długowiecznych, to spostrzegamy wśród wolnych zawodów na czele duchownych, po nich idą politycy i mężowie stanu, uczeni, oficerowie, literaci i artyści. W Służewie (powiat Nieszawski) zmarł w lutym 1925 r. proboszcz rzym. kat. ks. Wawrzyniec Waszak w 98 roku życia.

Według spisu ludności w dniu 31. grudnia 1910 roku było w mieście Lwowie 802 osób, liczących ponad 80 lat. Z tych było mężczyzn 239, kobiet 563, to znaczy, że kobiety tworzyły 70·2% wśród długowiecznych wobec 25.85% u ludności ogólnej. Chrześcijan było 586, żydów 216, czyli, że wśród długowiecznych żydzi stanowili 36·8%. Odsetek ludności żydowskiej wogóle stanowił 28·9%.

W roku 1923 umarło we Lwowie liczących ponad 80 lat 55 mężczyzn i 118 kobiet.

Początek starości przypada na 60 rok życia, długowieczność rozpoczyna się z 75. rokiem życia; przeważnie jednak życie ludzkie gaśnie pomiędzy 70—75. rokiem. We Lwowie najwięcej ludzi umiera w szóstem dziesięcioleciu, od 51—60. roku życia. Rozprawy o długowieczności podają dość liczne uwierzytelnione przypadki ludzi, którzy znacznie przekroczyli setny rok żyeia. Podam tylko nieliczne przykłady. Ketingern, założyciel biskupstwa w Glasgowie, dożył 185 lat; tak świadczy napis na jego nagrobku. W roku 1670. zmarł w hrabstwie Yorkshire w Anglii rybak

Henry Jenkins w 169. roku życia. Pewnego dnia wezwano go do sądu dla poświadczenia zdarzenia, jakie miało miejsce przed 140 laty. Stawił się w sądzie w towarzystwie dwóch synów, z których jeden liczył 102, drugi 100 lat. Mając przeszło 100 lat pływał jeszcze w rzece.

Wieśniak angielski Thomas Parre żył 152 lat i 9 miesięcy. Córka jego żyła 111 lat, jedna prawnuczka 103 lat. Parre umarł na dworze króla. Zwłoki jego zbadał sławny anatom William Harvey (1578—1657), odkrywca krążenia krwi. Harvey podaje w swoich „Philosophial Transactions“ bliższe dane o tym niezwykłym starcu. W 101. roku życia skazał go sąd na pręgierz przy drzwiach kościoła za przekroczenie przeciw obyczajności. W 120. roku życia ożenił się z wdową, która powiedziała, że nigdy nie zaznała jego starości. Do 130. roku wykonywał jeszcze ciężką pracę i młócił nawet zboże. Rozum i słuch były u niego zachowane do ostatnich chwil życia, tylko pamięć i oczy pod koniec niedomagały. Król usłyszawszy o tym starcu, pragnął go zobaczyć i tak dostał się Parre do Londynu. Harvey podaje, że przy sekcji stwierdził tłuste ciało o szerokiej klatce piersiowej, wielkiem silnem sercu i zdrowych organach. Przypuszcza, że przyczyna śmierci leżała w tem, że sprowadzono Parre'a z ciekawości do Londynu i tu dobrze go odżywiano, do czego nigdy nie był przyzwyczajonym. Inaczej byłby żył jeszcze dłużej.

Jeśli może niektóre opowiadania o długowieczności dawniejszych pokoleń nie wytrzymują krytyki, to podania angielskie zasługują na wiarę, gdyż tam najwcześniej zaprowadzono ścisłe rejestry. Wiek pierwszych patrjarchów podany w Genesis V na przeszło 900 lat, jest fantastyczny i nie może się odnosić do lat słonecznych. Wiemy dziś, że kalendarz starożytnych Egipcjan polegał pierwotnie na księżycu i później na Sirjuszu. Jeśli n. p. wiek Matuzalema 969 lat, podzielimy przez 12 miesięcy, to otrzymujemy jeszcze bardzo sędziwy wiek, bo 80 lat i 9 miesięcy. W tejżesamej genealogji zresztą jest podane, że ci patrjarchowie dopiero w 65.—130. roku życia wstępują w związki małżeńskie i otrzymują potomków. Historyk żydowski Józef Flawjusz powołuje się w tym względzie na tradycje egipskie, babylońskie, fenickie i greckie, które również mówią o tysiącletnim wieku pierwszych ludzi („Starożytności“ I, 3, 9). Na podstawie zaś wszystkich obrazów zwierząt i ludzi pochodzących z czasów najdawniejszych, nie możnaby przypuścić, że życie ludzkie doznało w czasach historycznych tak znacznego skrócenia.

Żywoty patrjarchów w „Genesis“ V i XI są w Biblji samarytańskiej i w greckiej „Septuagince“ od cyfr podanych w tekście żydowsko-hebrejskim. Myśl, że pierwotni ludzie żyli bardzo długo, wydaje się ogólno ludzką, podobnie jak myśl o złotym wieku i nadzieja, że z nastaniem czasów mesjańskich wróci długowieczność lub zniknie wogóle śmierć. (Hagada Talmudu: Gdy Mesjasz przyjdzie na ziemię... pokój zapanuje między dzikiemi zwierzętami, harmonja między wszystkiemi ludami a Izraelem, nie będzie więcej na świecie westchnień i łez, a **śmierć będzie raz nazawsze pokonana.**) Zresztą uchodziło u starożytnych Żydów 70—80 lat za wiek, który zwykli ludzie mogą osiągnąć. Psalm XC, 10: „Dni życia naszego, one trwają siedmdziesiąt lat, u silnych ośmdziesiąt lat, a większość ich to trud i przekroczenie.“

Czasopisma medyczne i dzienniki wspominają od czasu do czasu o ludziach, którzy dosięgają bardzo sędziwego wieku. W roku 1923. rejestr w Edmonton w Irlandji doniósł o śmierci człowieka, który dożył 125 lat; sędziwy ten wiek został urzędownie stwierdzony. Miał on siedmiu braci i cztery siostry, z których jedna starsza od niego zmarła dwa lata wcześniej. Człowiek ten golił się sam i czytał bez okularów jeszcze dwa tygodnie przed śmiercią. (Dent. medic. Wochenschr. 1923, nr. 35.)

W roku 1924. doniosły gazety o śmierci człowieka, który dożył 168 lat; mieszkał w pobliżu miasta Płocka Urodził się w roku 1755., służył w wojsku za czasów Katarzyny II i cara Aleksandra I, uczestniczył w bitwach pod Austerlitz, Friedland i Borodino. W 93. roku życia ożenił się poraz trzeci z 43 letnią kobietą, z którą miał troje dzieci. Zachował aż do śmierci siły fizyczne i władze duchowe.

Z początkiem roku 1925. doniosły gazety, że w Konstantynopolu żyje Kurd nazwiskiem Zaro Aga, urodzony w r. 1774., co stwierdza jego paszport. Posiadał 27 żon i licznych synów, z których najmłodszy liczy obecnie 80 lat. Zaro Aga zachował do dnia dzisiejszego trzeźwość umysłu. Jego ilustrację reprodukował m. i. Krakowski Kurjer Codzienny z dnia 2. maja 1925 r. Jednak ani ilustracja ani paszport nie mogą służyć za dowód prawdziwości zapodań o tak sędziwym wieku.

Dnia 18. maja 1925. r. zgłosił się do kancelarji Marszałka Rataja w Sejmie 134 letni szlachcic zagrodowy z Bielska nad Bugiem, Teofil Puchalski herbu Ślepowron. Staruszek wzbudził ogólny podziw swoją dziarską postawą. Przyjechał do Warszawy celem odzyskania dzwonów, wywiezionych z parafji Dołobowo w r. 1915. przez Moskali i ewakuowanych niedawno wraz z innymi dzwonami z Rosji. Starzec pamięta doskonale odwrót Napoleona z pod Moskwy (1812) i powstanie listopadowe (1831), a brał udział w powstaniu roku 1863. Dwa razy wstąpił w związki małżeńskie, pierwszy raz mając 56 lat,

drugi raz w 76. roku życia (Lwowska „Gazeta Poranna z 21. maja 1925). Wynikałoby z tego, że pan Teofil Puchalski urodził się w roku 1791., lecz wówczas liczyłby w roku 1863 już 72 lat.(?)

Widzimy z przytoczonych kilku przypadków, że człowiek może żyć przeszło sto lat, jednak tak długi żywot należy do niezwykłych rzadkości. Zwykle musimy się zadowolić znacznie krótszym żywotem. Żywot istot żyjących jest tem dłuższy, im dłuższy jest okres ich rozwoju. Według tego też rozmaicie obliczono naturalny żywot człowieka. Za daleko posunął się Hufeland, profesor medycyny w Berlinie (1762—1836), obliczywszy życie ludzkie na 8 razy 25 lat. Inni obliczyli żywot człowieka na 7 razy 20 lat. Fizjolog Flourens obliczył żywot istot żyjących na pięciokrotny okres ich zupełnego rozwoju (de la longévité humaine, Paryż 1855). Stosując to obliczenie do człowieka, możemy naszem zdanim przyjąć okres jego rozwoju tylko 15—18 lat i wówczas mielibyśmy prawo na 75—90 lat życia. Możemy zatem życie człowieka oznaczyć na 75 lat i powiedzieć, że korzystne warunki wewnętrzne i zewnętrzne potrafią je przedłużać na 90 i więcej lat. Zdanie psalmisty przesunęlibyśmy dziś o 5 i 10 lat i wówczas brzmiałoby: Dni życia naszego, one trwają 75 lat, u silnych 90 lat.

Dr. S. A.

Zmarszczki na twarzy i masaż.

Na twarzy odzwierciedla się charakter i zdrowie człowieka. Z łatwością czytamy na niej u osób drugich znużenie, radość, smutek, rozpacz, jednym słowem — przeżycia psychiczne.

Dawni lekarze „czytali“ choroby z twarzy człowieka, przyczem zdolność ta była u nich nadzwyczaj rozwiniętą i nie bez jakiegoś znaczenia. Wiemy bowiem, że bladość twarzy stoi w łączności z blednicą, silnie czerwone twarze zdradzają nadmierny napływ krwi do głowy, żółte zabarwienie skóry i gałek ocznych — żółtaczkę, sine zabarwienie — choroby serca i t. d.

Utrzymanie twarzy w możliwie najkorzystniejszych warunkach było zawsze przedewszystkiem troską kobiet. U nich najczęściej bowiem osądzano piękność z twarzy.

Którą twarz możemy nazwać piękną? Doświadczenie uczy, że tylko twarz, w której nic nie zakłóca harmonijnej budowy, może uchodzić za piękną.

Podstawą budowy anatomicznej głowy jest kostna czaszka, którą każdy do pewnego stopnia odpowiednio ukształtowaną otrzymuje już z przyjściem na świat.

Tę kostna czaszkę pokrywają mięśnie, wypełniające również wszelkie zagłębienia. Mięśnie pokrywa mniejsza lub większa warstwa tłuszczu, jaka u kobiet jest silniej rozwiniętą. Dzięki więc mięśniom, warstwie tłuszczu i skórze nie uwydatniają się nazewnątrz kostne wyniosłości i zagłębienia.

Skóra zdrowa ma odpowiednią barwę, elastyczność i gładkość.

W późniejszym wieku pojawiają się pierwsi posłowie starości — zmarszczki. Normalnie powinne występować około 45—50 roku życia. Życie jednak u wielu zawczasu wywiera piętno trost i przybytych chorób.

Każda kobieta powinna starać się, ażeby skóra twarzy zachowała jak najdłużej barwę, gładkość i elastyczność.Nie śmie być pokryta plamami, piegami, wągrami czy też innemi odznakami niezdrowej skóry.

Na odpowiednie zmywanie twarzy, dostarczanie tłuszczu skórze suchej a usuwanie przyczyn powodujących nadmierne wydzielanie łoju, należy zawsze pilnie baczyć.

Przejdźmy jednak do zmarszczek.

Często przyczynia się do powstawania zmarszczek zmywanie twarzy gorącą wodą, jaka w wysokim stopniu działa ujemnie na elastyczność skóry. Zmywanie zimną wodą, o ile było tylko stosowane od młodości, nigdy nie wpływa ujemnie a przeciwnie zabezpiecza skórze zdrowy wygląd.

Drugą przyczyną tworzenia się zmarszczek jest mimika. Mimiką nazywamy zmienną, częściej lub rzadziej powtarzającą się grę mięśni twarzy. Przez skurcz mięśni, które odpowiednio zmieniają układ skóry twarzy, uwydatniają się

granice przebiegu mięśni. Jeżeli pewien układ mięśni twarzy trwa czas dłuższy i często powtarza się, wówczas obserwujemy tworzenie się odpowiednich zmarszczek, widocznych np. u niektórych uczonych, mowców, duchownych a przedewszystkiem u aktorów.

Gdy przed lustrem będziemy kolejno udawać zdziwienie, głębokie zamyślenie, zarozumiałość, radość, smutek, gniew lub niezadowolenie, to przekonamy się, że poprzeczne zmarszczki powstają przy zdziwieniu, prostopadłe między brwiami przy głębokim zamyśleniu, kąciki ust obwisają zaś przy udawaniu zarozumiałości

Człowieka więc głęboko zamyślonego będą cechować prostopadłe zmarszczki czoła.

Kto więc będzie stale starał się o możliwie pogodny wyraz twarzy, przy którem mięśnie znajdują się w normalnem fizjologicznem napięciu, ten z pewnością może zabezpieczyć się długi czas przed powstaniem zmarszczek.

Trzecią przyczyną powstawania zmarszczek jest zanik warstwy tłuszczu podskórnego. Stan ten ustąpi, gdy postaramy się o odpowiednie, a racjonalne odżywienie (przypisane lekarzem). Odkładanie tłuszczu w znacznej mierze będzie przeciwdziałać powstawaniu zmarszczek.

Zawsze jednak należy stosować masaż.

Ażeby osiągnąć wynik korzystny, należy masaż ten umiejętnie przeprowadzić, najlepiej pod kierunkiem lekarza. Wynik wówczas będzie pomyślny, zmarszczki zostaną usunięte, skóra odpowiednio odżywiona i tłuszcz z miejsc, gdzie w większej zgromadził się ilości, usunięty. Musi być jednak przez dłuższy czas stosowany.

Podajemy tylko ogólne zasady i schemat masażu twarzy według Paschkis-a. Stosowanie nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa i wszystkie kobiety powinny go stosować.

Ręce należy przed masażem dokładnie umyć, podobnie jak i twarz. W wypadku, gdy sucha, należy wilgotne ręce natrzeć wazeliną a następnie osuszyć ręcznikiem.

Prof. Paschkis poleca następujący sposób postępowania:

Ogólny masaż twarzy i szyji polega na symetrycznym, nie za szorstkim głaskaniu (effeurage) powierzchnią połączonych 3 środkowych palców:

1. Od linji środkowej czoła łukowato ponad brwiami w kierunku skroni.

2. Od nosa zataczając 3/4 koła w kierunku skroni.

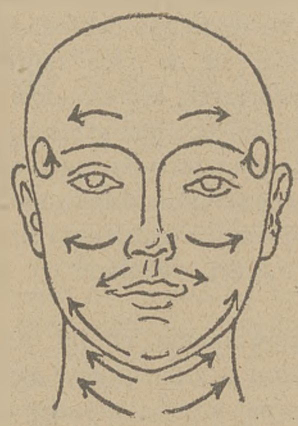
3. Od linji środkowej wargi górnej, łukiem płaskim, prawie że poziomym na zewnątrz (używając tylko dwóch palców).

4. Od linji środkowej podbródka łukiem płaskim ku górze otwartym, ku płatkowi ucha.

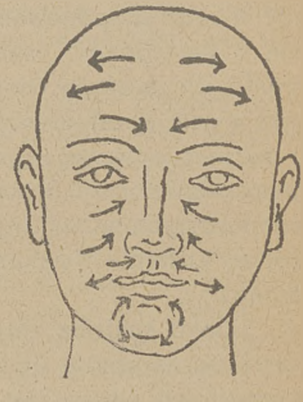
5. Od linji środkowej dolnej powierzchni podbródka, wzdłuż brzegu szczęki dolnej aż po za ucho.

6. Od linji środkowej szyji (czteroma palcami) ku tyłowi i ku górze.

W okolicy skroni kończyć należy masaż 1, 2 i 4 wirowato, jak to dokładnie przedstawia rys. 1.



Rys. 1.



Rys 2.

Masaż wykonywać najlepiej rano 5—15 razy, stosując co najmniej 4—6 tygodni, 2—4 razy na rok.

Zaznaczyć jednak wypada, że usunięcie zmarszczek koło oka wymaga czasem 3 miesiące (Dr. Ortowski).

Przy nadmiernem wydzielaniu łoju ze skóry twarzy. gdy chodzi o zabezpieczenie się od względnie usunięcią wągrów, masaż odbywa się w kierunku przeciwnym jak widzimy to na rys. 2. Tak stosowany masaż usuwa zalegającą wydzielinę gruczołów łojowych.

Kobiety wyjeżdżając do górskich okolic winne pamiętać, że słońce górskie wywołuje przedwczesną siwiznę. Chrońcie włosy, myjąc często Shampoonem-Miraculum Doktora Lustra.

Dr. Zygmunt Selzer

Higjena górnych dróg oddechowych.

Doniosłe znaczenie, jakie w ekonomii ciała posiada funkcja nosa, jako narządu oddechowego, zmusza nas do zwrócenia baczniejszej uwagi, na rozwój, pielęgnowanie i rychłe usunięcie anomalij, tak wrodzonych jak i nabytych tego tak ważnego organu. Jeżeli dodamy, że cały wygląd twarzy, modulacja głosu, są zależne od konfiguracji i normalnej budowy jamy nosowej, musimy jej przyznać także ważne znaczenie pod względem kosmetycznym i wokalnym.

Jama nosowa z jej bogato unaczynionemi małżowinami i jamami bocznemi, służy w pierwszym rzędzie do ogrzewania wdychiwanego powietrza i oczyszczenia tegoż od zawieszonych w niem szkodliwych składników w postaci pyłu, bakteryj etc. i chroni głębsze drogi oddechowe, bardzo wrażliwe, szczególnie u ludzi dysponowanych, od zbytniego ochłodzenia się i następnego osadowienia się w nich najrozmaitszych zarazków chorobotwórczych, któremi powietrze w gęściej zaludnionych dzielnicach jest przesycone i od mechanicznego podrażnienia ostremi cząstkami pyłu (kamiennego i metalowego) które dzięki owłosieniu, przybłonkowi migawkowemu i wydzielinie śluzu (przez kichanie i siąkanie) bywają wydalane na zewnątrz.

Jako siedziba zmysłu powonienia chroni organizm od narażenia się wpływom substancyj gryzących, cuchnących i t. p., jak z drugiej strony, zapachy dobrze przyrządzonych potraw, pobudzają obfite wydzielanie się soków trawienia“ (śliny i soku żołądkowego).

Przepisy higjeniczne dotyczące jamy nosowej w szczególności, opierają się na tych samych zasadach, co higjena ciała w ogólności a więc: w pierwszym rzędzie trzeba dbać o higjenę mieszkań; częsta wentylacja, utrzymywanie temperatury w wysokości od 16—19° C. i wilgotności powietrza przez rozwieszanie mokrych prześcieradeł i rozmieszczanie naczyń z wodą w bliskości pieców, zahartowanie błony śluzowej nosa, przez długi i częsty pobyt na wolnem powietrzu, nawet w chłodnych porach roku, spanie przy otwartych lub lekko przymkniętych oknach zależnie od stanu pogody.

Często powinno się zmieniać chusteczki do nosa, każdą połowę nosa należy oczyszczać z osobna i lekko, gdyż forsowne, obustronne i równoczesne siąkanie powoduje często krwawienie z nosa, wynaczynienie w powiekach, na zewnętrznej stronie gałki ocznej, zranienie błony śluzowej nosa i wciskanie, powietrza w tkankę nosową i pod skórę całej twarzy i głowy, powodując t. zw. rozedmę skóry, wreszcie wepchnięcie śluzu nosowego, często drobnoustrojami zanieczyszczonego do trąbek usznych i do jamy bębenkowej powodując katar i ciężkie zapalenie uszu.

Przypatrzmy się obecnie schorzeniom na jakie narażoną jest ta najbardziej eksponowana część narządu oddechowego, wtedy z łatwością skreślimy wytyczne, prowadzące do zapobiegania i zwalczania tychże.

Już nieprawidłowy wygląd zewnętrzny nosa, niedrożność powietrzna jednej lub obu połów jamy nosowej, niejednokrotnie zdradzają jakąś utajoną nieprawidłowość jego wewnętrznej budowy lub rozwijający się proces chorobowy.

Nie mogę na tem miejscu wstrzymać się od gorącego apelu do matek, ażeby już w pierwszych okresach życia niemowląt, zwracały baczną uwagę na tego rodzaju nieprawidłowości i poddawały swe dzieci oględzinom lekarza specjalisty, udałoby się nie w jednym wypadku zapobiedz poważnym następstwom i wręcz z tem połączonym zabiegom operacyjnym.

Tak zmiana kształtu jak niedrożność nosa zależne są od zmian wewnętrznej struktury kostnochrząstkowej i części miękkich nosa tak wrodzonych jak nabytych. Do tych należą: skrzywienie i wyrostki kostne przegrody nosowej, zwężenie otworów nosowych, przerost małżowin nosowych, wybujałości jamy nosowej i nosowogardłowej: w postaci polipów, przerostu wszystkich trzech migdałków, nowotworów, wybujałości gruźliczych i kiłowych.

Chorzy tego rodzaju cierpieniami dotknięci zmuszeni są oddychać przez otwarte usta, we śnie chrapią i mają często napady duszności.

Pył i bakterje dostają się do jamy ust, krtani i płuc, wywołując tam błonicę, krup, ropienia i zapalenia, wargi i język są wyschnięte, zmysł powonienia prawie zanikły, głos bez dźwięku, tępy, mowa często jąkliwa, rozwój głowy i władz psychicznych w wysokim stopniu upośledzony, wygląd takich chorych jest matołkowaty, idjotyczny. Do tego przyłączają się jeszcze cierpienia natury odruchowej, jak napady astmatyczne, kurcze maciczne i t. p.. Ile trosk i przykrości byłoby zaoszczędzonych rodzinie, gdyby w sam czas zasięgała porady lekarza fachowego.

Wielki postęp chirurgji górnych dróg oddechowych w ostatnich latach i nieprzebrany skarb budującej się nauki o radioterapii, mogą stworzyć istne dzieło sztuki lekarskiej, wiodącej do zupełnego przekształcenia istoty ludzkiej pod względem fizycznym i umysłowym.

Dr. Rubner. Wiedeń.

Higjena życia codziennego.

Przedewszystkiem należy dzieci oduczyć trzymania paluszków w ustach. Ręka bowiem, którą posługujemy się przy każdej sposobności, jest najbardziej narażona na zarażenie.

Do zasad higjeny należy codzienne zmywanie głowy i mycie rąk przed udaniem się na spoczynek; dokładne umycie rąk po użyciu klozetu i przed jedzeniem.

Mieszkańcy szczególnie miast, powinni zawsze po wejściu do mieszkania myć ręce. Klamki, poręcze, dzwonki, tramwaj, dają najwięcej możliwości zarażenia się. Ile to ludzi, których czystość rąk stoi pod znakiem zapytania, dotyka dziennie te przedmioty. Cząstkę zaś brudu każdy po dotknięciu zabiera ze sobą. Wprost śmiesznem wydaje się posługiwanie ręcznikiem w restauracjach i t. d. A że zawsze należy dbać o czystość rąk, należy nosić ze sobą papierowe serwetki, które w zupełności zastąpią ręcznik, przy noszeniu zaś ich wcale ciężaru nie odczuwamy.

Codzienne zmywanie ma na celu nie tylko czystość ale i zahartowanie ciała na zmiany temperatury, ma więc na celu chronić przed zaziębieniem. Zaziębić się możemy przebywając dłuższy czas w chłodnem miejscu lub jeżeli organizm dłuższy czas będzie wystawiony na przeciąg, co odczuwamy dopiero po dłuższej chwili. Wrażliwi jesteśmy przedewszystkiem na zaziębienie po przejściu z ciepłej ubikacji do chłodniejszej lub po pracy męczącej, przy której nastąpiło podwyższenie temperatury i wystąpił pot. Naczynia krwionośne zostają wtedy stosunkowo długo rozszerzone. One reagują wprawdzie na każdy bodziec zimny skurczeniem się, kurczenia to odbywa się przy działaniu słabego bodźca (zimny prąd powietrza) zwolna. Strata ciepła zaś w niektórych częściach ciała jest tak znaczna, że następują zmiany w stanach błony śluzowej (krtań, tchawica i t. d.).

Źródłem zakażenia dla osób zdrowych mogą być drobne, prawie że niewidoczne krople śliny, które przy wydechu, rozmowie, kaszlu przeładowane zarazkami gruźlicy, dyfterji, influency wydobywają się z osób chorych. Narażeni jesteśmy na łatwe zarażenie się tą drogą w przepełnionych ubikacjach, t. j. na balach, koncertach, w wozach kolei żelaznej i elektrycznej i t. d. Kto przebywa na pomoście wozów kolejowych i elektrycznych czy w przedziałach dla palących, jest mniej narażony na infekcję. Tych miejsc bowiem unikają zazwyczaj chorzy. Zresztą zdrowy rozum powie, jak się należy zachowywać.

Wietrzyć mieszkania należy zawsze, przedewszystkiem w wypadku, gdy większa ilość osób w niem przebywa.

Mięśnie ludzi, pracujących siedząco, potrzebują koniecznie ruchu; niektórzy są przekonani, że parę minut gimnastyki wystarcza. Bezwarunkowo jest to za mało dla ludzi siedzących 10—12 godzin dziennie w biurach, szkołach i t. d.

Główna rzecz — to przebywanie na świeżem powietrzu. Kto wierny starej szkole i z nieufnością patrzy na sport, niech pracuje latem w czasie odpoczynku od zajęć w ogrodzie, na polu. Młode pokolenie szczerze uprawia sport. Po korsach dniami i nocami krzątający się gogo, wybitnie różni się zewn. bladą cerą, chwiejnym krokiem od zdrowych, zdrowiem tryskających sportowców.

Boiska sportowe większą część roku stoją otworem. Kąpiele słoneczne i ćwiczenia zahartują skórę. Ciało doskonali się, staje się ruchliwe i zdolne do pokonania większych trudów, płuca zwiększają swą powierzchnię, serce pracuje wydatniej a z tem przychodzi błogi sen i zdrowy apetyt.

Możnaby jeszcze niejedno wyliczyć; niejeden jest zdania, że myślenie o zasadach higjeny zabiera tylko czas. Jest to zapatrywanie mylne, gdyż wszystko zależy od przyzwyczajenia.

Nie jest obojętną rzeczą i ubiór; z braku miejsca nie wiele jednak możemy tu nadmienić. Zależnie od pory roku ma nas chronić od silnego słońca, urazów mechanicznych (ukąszenia i t. d.) lub zimna.

Nieodpowiednie ubranie może wiele zaszkodzić; za ciepłe czyni skórę delikatną, za grube jest nieprzyjemne i zwiększa wydzielanie potu. Nie powinno przeszkadzać w parowaniu potu i wydzielaniu go w ten sposób na zewnątrz. Bardzo często bielizna nie odpowiada wymaganiom higjeny. Bielizna lniana, bawełniana nie jest odpowiednia; siatkowe koszule przeszkadzają przyleganiu wilgotnej bielizny, po za tem nie spełniają innego zadania. Ubranie powinno być porowate, gdyż wtedy jest najlżejsze, najcieplejsze i najbardziej przewiewne. Powietrze powinno mieć stały dostęp do skóry a ten dopływ powietrza hartuje skórę więcej jak jednorazowe zmycie wodą. Że bielizna powinna być czystą — nie powinno ulegać wątpliwości. W odnośnej mierze stosuje się to i do wierzchnich okryć ciała. Zmienia się często prześcieradła i poszwy, zapomina się jednak że i poduszka zawiera dużo prochu i jest przepojona potem.

Z niemieckiego tłumaczył S. A.



Hurtowo — Detalicznie
PERFUMERJA POD CZARNYM PSEM
LWÓW
Centrala: Grodecka 3. — — — Składnica: Żółkiewska 49.
Poleca kosmetykę krajową i zagraniczną, galanterję apteczną, artykuły gumowe i gospodarcze po cenach konkurencyjnych.

Prof. Uniwer. Dr. W. Schweisheimer — Wiedeń.

Czy należy pić wodę przy kuracji odtłuszczającej?

Słowem ostatniej mody — smukła postać. Moda ta — powie lekarz — może korzystnie wpłynąć na organizm, jeżeli odpowiednio i ze zrozumieniem będzie stosowana. Jeden tylko warunek zapewni smukłą postać: Gdy przy zwiększonem zużyciu produktów przemiany materji zmniejszy się ilość odkładanych. Osiągamy to: 1). Zmniejszając ilość pobieranych pokarmów (i unikając przedewszystkiem tłussczów), 2). zwiększając procesy spalania i wydalania przez ćwiczenia gimnastyczne..

Słyszymy często pytanie, czy należy pić wodę przy kuracji odtłuszczającej? Pomijamy otyłość chorobową, przy której powstrzymanie się od picia czasami działa korzystnie, odciążając serce i narząd krwionośny. Uwzględniamy nie chorobliwy, a często spotykany nadmiar tłuszczu, jaki powinien przy zastosowaniu odpowiednich środków ustąpić.

Powszechnie panuje przekonanie, że Angielki i Amerykanki zawdzięczają swą smukłą kibić wstrzymaniu się całkowicie od picia jeden dzień w tygodniu. Rzucającą się w oczy smukłość anglosaskich kobiet przypisać należy ćwiczeniom sportowym a następnie przyjmowaniu małej ilości pokarmów. Godne podziwu jak mało i jak zwolna jedzą kobiety tych krajów. Przez powolne i dokładne przeżuwanie o wiele prędzej następuje uczucie nasycenia.

Niektóre kuracje zalecają bezwzględne wstrzymanie się od przyjmowania płynów. Gdy objęte zakazem są i napoje alkoholowe, wówczas zakaz ten jest racjonalny, albowiem alkohol bezpośrednio wpływa na oszczędzanie i odkładanie tluszczów. Nieprzyjmowanie płynów nie pociąga za sobą zmniejszenia ilości tłuszczów. Organizmowi ubywa płynów (do pewnego stopnia) i tem należy tłómaczyć ubytek wagi ciała. Ubytek ten jest właściwie złudzeniem; nie mamy na celu bowiem zmniejszenia wagi ciała kosztem odjętych płynów, a osiągnąć to zamierzamy przez zmniejszenie nadmiaru tłuszczów. Widzimy więc, że ta droga nie zaprowadzi nas do celu.

Ci, którzy propagują nieprzyjmowanie płynów — a mają oni licznych zwolenników i między lekarzami — utrzymują, że osiągnięty w ten sposób ubytek wagi ciała ma ważne znaczenie psychologiczne. W ten sposób budzimy zaufanie, co nie jest bez wpływu przy stosowaniu innych środków. Twierdzą zaś, że nie zdobędziemy zaufania, gdy ubytek ciała jest mały i postępuje zwolna.

Nie możemy jednak do tych psychologicznych sztuczek przywiązywać większej wagi. Taki sposób postępowania może być zastosowany w sanatorjum. Gdy jednak zmierzamy do zmiany racjonalnie i celowo — a tak należy zawsze postępować przy stosowaniu kuracji odtłuszczającej — to musimy uważać, ażeby przy jak najmniejszych dolegliwościach osiągnąć jak najtrwalsze rezultaty.

Wstrzymanie się od przyjmowania płynów nie zapewni nigdy trwałego skutku, a wahania czasem nawet znaczne w wadze ciała, wywołują tylko tryumfalny uśmiech lub bezgraniczną rozpacz.

Często spotykamy ludzi codziennie ważących się. Nieraz słyszymy: „Wczoraj byłem na sutej kolacji i mimo tego, że nie opuściłem ani jednego przysmaku, ważę dzisiaj pół kg. mniej!“ zapominają jednak, że długotrwające tańce po kolacji (w czasie których zostało wydalone wiele potu a i zużyła się pewna ilość tłuszczu) nie pozostają bez wpływu na zmniejszenie się wagi ciała. W następnych już dniach waga ciała osiągnie poprzednią wartość, o ile nie zwiększy się. Zwiększy się zaś, ponieważ ubytek tłuszczu przewyższał po skończonych tańcach chwilowo ilość odkładanego. Strata wody (poty) została również wyrównana.

Wielu odczuwa konieczną potrzebę picia przy jedzeniu. Gdy zaś przeszkodzimy temu — tracą apetyt i pokarmów więcej przyjmować nie mogą. Fakt, że odjęcie płynów w czasie jedzenia zmniejsza apetyt a nawet uniemożliwia dalsze przyjmowanie pokarmów, naprowadził zastosowanie tego zjawiska przy kuracji odtłuszczającej. Ludzie pozbawieni płynów w czasie jedzenia mniej przyjmują pokarmów.

Ta pośrednia droga, prowadząca do przyjmowania mniejszej ilości pożywienia, powinna mieć zastosowanie tylko w wypadkach chorobliwej otyłości, gdyż w żaden inny sposób nie możemy zmniejszyć ilości pobieranych pokarmów.

Pragnienie sprawia u otyłych dolegliwości i prawdziwe męki. Dokładne badania procesu przemiany materji u ludzi otyłych wykazały, że zapotrzebowanie wody w ich organizmie jest znacznie większe, a więc i pragnienie większe. Organizm żąda tego, co konieczne do podtrzymania procesów życiowych. Gdy

MAGAZYN MEDYCZNY
STANISŁAW BARAN
LWÓW, AKADEMICKA 26.
— — — — — TELEFON 18-53. — — — — —

— — — SPECJALNOŚĆ FIRMY: — — —
WSZELKIE ARTYKUŁY HYGJENICZNE
DO PIELĘGNOWANIA ZDROWIA!
NOWOŚĆ! ZAGRANICZNE APARATY DO HIGJENY CIAŁA!
JEDYNE RACJONALNE ŹRÓDŁO ZUKUPU!
— — — — ZASTĘPSTWA ZAGRANICZNE!! — — — —

zachodzi potrzeba zmniejszenia ilości pobieranych pokarmów, to nie śmie to być nigdy męką dla organizmu. Takie postępowanie nie może trwać długo a zapobieganie otyłości musi rozciągać się na dłuższy okres czasu.

Gdy żądamy za wiele lub rzeczy w danym wypadku niemożliwych, wówczas otwarcie czy skrycie polecenia nie będą wykonywane. Gdy zaś to raz stanie się wówczas o zamieszanie nie trudno a cała akcja szwankuje.

Ogólnie utarło się zapatrywanie, że obfite picie wody zwiększa ilość odkładanego w organizmie tłuszczu, wstrzymanie się zaś zmiejsza — zapatrywanie to często bezmyślnie powtarzane — zostało obalone.

Zatrzymanie wody w tkankach organizmu (a więc zwiększenie wagi ciała) osiągniemy przez wprowadzenie większej ilości soli do organizmu. Sól do rozcieńczenia potrzebuje pewnej ilości płynów. Odciąga więc potrzebną ilość z krwi i z cieczy tkankowej. Niektóre kuracje odtłuszczające opierają się raczej na przyjmowaniu pokarmów z małą zawartością soli, niż na ograniczonej ilości przyjmowanej wody.

To zmniejszone doprowadzenie wody do organizmu ludzi chorobliwie otyłych ma ważne znaczenie ze względu na zmniejszenie się u nich wagi ciała. Mogą się bowiem prędzej poruszać, a więc procesy spalania w organizmie znacznie zwiększają się.

W normalnych warunkach takie postępowanie nie zapewni smukłej postaci.

Na pytanie więc: Czy należy pić wodę, gdy chcemy być wysmukłymi? należy u zdrowych odpowiedzieć: tak! Na pytanie ile? — odpowiedzieć — tyle, ile potrzeba dla zaspokojenia pragnienia.

Dr. Eugenjusz Doliński.

Uwagi o pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

(Dokończenie).

Cynk. (zwykle chlorek cynku).

Objawy: wymioty, biegunka stolcami kawowymi, smak metalu w ustach, białe zabarwienie i pomarszczenie błony śluzowej, duszność zapad, kurcz łydek.

Leczenie przy zatruciu drogą przewodu pokarmowego, polega na podaniu mleka, białka, węglanów alkalicznych i wypróżnienie żołądka za pomocą przepłukiwań tanniną, natrium phosphoricum lub sodą. Wysokie lewatywy wody z gliceryną.

Digitalis. Purpurea (naparstnica).

Objawy: nudności, wymioty, kolka, przeczyszczenie, lęk, tętno bardzo silne, bardzo zwolnione bole głowy i zawroty, szum w uszach, rozszerzenie źrenic, halucynacje, bezmocz. Później tętno nieregularne, małe, zapad: śmierć przez porażenie serca, często wśród drgawek.

Leczenie: Opróżnić żołądek i jelita, podac lód, opium, środki moczo-pędne, synapizmy i środki podniecające jak czarna kawa z rumem lub koniakiem, ciepłe okłady lub flaszki z gorącą wodą. Lekarz może wstrzyknąć olejek kamforowy i podać do wdychania azotyn amylowy.

Eter. *Objawy* przy wdychanym eterze są następujące: podniecenie, sen, porażenie oddechania Wydechane powietrze czuć eterem. Wypity w większej ilości powoduje wzdęcie a nawet pęknięcie żołądka. Używany stale jako napój sprowadza zatrucie jak alkohol.

Leczenie: Świeże powietrze, sztuczne oddechanie, nacieranie wodą, amoniak do wąchania. Lekarz może wstrzyknąć strychninę (0·01 : 10·00 jedną strzykawkę Pravaza) i faradyzować nerw błędny. Przy zażyciu eteru trzeba opróżnić żołędek.

Formalina. *Objawy:* Palenie w ustach i żołądku, nudności, duszność, przyspieszenie tętna, zawroty głowy, bezmocz, katar kiszek.

Leczenie: przepłukanie żołądka, podawanie białka, żelatyny, mleka i ammonium aceticum.

Fosfor, (żółty fosfor, masa do zapałek, trucizna na szczury). Rozpuszcza się w wodzie bardzo trudno w tłuszczach i alkoholu, dlatego przy ratowaniu nie podawać ani tłuszczów ani alkoholu.

Objawy: bole żołądka, wymioty cuchnące czosnkiem i świecące w ciemności. Po kilku dniach żółtaczka i pozorna poprawa, lekka gorączka, wymioty żółciowo-krwawe. Powiększenie wątroby, krwawienie w skórze i błonie śluzowej, poronienie u kobiety. Śpiączka. W moczu barwniki żółciowe, krew i białko. Śmierć zwyczajnie po tygodniu.

Leczenie polega na opróżnieniu żołądka z fosforu przez wymioty za pomocą podania cuprum sulfuri-

cum w rozczynie 1 gram na 50 gr. wody po łyżeczce, lub słabym rozczynem kali hypermanganicum. Dobrym środkiem jest stara nieoczyszczona terpentyna po 40 kropli w kleikach przez dzień podawana.

Grzyby trujące. (Agaricus muscarius. Amanita phalloides i inne jak Helvella esculenta).

Objawy: nudności, ślinienie, poty, wymioty i biegunka, bole brzucha, zawroty głowy, żaburzenia wzroku, zwężenie źrenic: puls z początku przyspieszony później zwolniony, podniecenie ogólne, drgawki, parcie na mocz, śpiączka i zapad. W późniejszych okresach występuje żółtaczka i mocze krwawe (haemoglobinurja) i także może nastąpić śmierć. Przy zatruciu muchomorem (agaricus muscarius) przeważają objawy nerwowe i szałowe z drgawkami.

Leczenie polega na przepłukaniu żołądka względnie wywołaniu wymiotów, podaniu środków przeczyszczających, acidum tannikum 2% co kilka minut po łyżce i środków podniecających. Lekarz może zastosować atropinę i infuzję fizjologicznego rozczynu soli kuchennej. Zapobiec można otruciu grzybami przez zaparzenie nieznanych grzybów wodą i odlaniu tego naparu.

Grynszpan cuprum aceticum. Inne połączenia trujące często spotykane są: witryol miedzi i zieleń schweinfurcka.

Objawy: wrzody z zielonymi nalotami, smak metaliczny ściągający, wymioty zielono niebieskie, przeczyszczenia krwią, kolka jelitowa i parcie na stolec. Później występuje żółtaczka i wzdęcie, tętno małe, skóra zimna. Z nerwowych objawów wyszczególnić należy porażenie, upośledzenie czucia, delirja i ogólny zapad.

Leczenie: Przepłukać żołądek słabym rozczynem kali ferrocyanatum — co zrobić musi lekarz. Podać białko z wodą, magnezję paloną z mlekiem, węgiel drzewny sproszkowany, sproszkowane żelazo z mlekiem i cukier mleczny. Zrobić lewatywę, podać opium i środki podniecające.

Jod i jodoform. (Tinctura jodi, jod glicerynę rozczyn Lugola). Zatrucie przez wypicie jodyny lub wchłonięcie jodu wstrzykniętego w celach leczniczych do jam ciała — względnie w rany.

Objawy: Zbrunatnienie i zapalenie błony śluzowej, wymioty; brunatnemi masami, rzadziej niebiesko zabarwione cuchnące jodem wymioty; obfite krwawe stolce. bole głowy, zawroty, osłabienie, skóra zimna zapad. W moczu krew i białko. W przypadkach łagodniejszych ślinienie, katar, kaszel, ból głowy a czasem wysypka na skórze. *Jodoform* wessany do rany może wywołać podobne objawy z dodatkiem maniakalnych stanów podniecenia i halunacyj.

Leczenie: Opróżnienie i przepłukanie żołądka wodą, kleikami, magnezją, natrium bicarbonibum (dwuwęglanem sodu), lód do połykania. Z rany usunąć jodoform t. j. gazę jodoformową. Wewnętrznie można podać Liquor kali acetici w rozczynie 10·0 : 1000·0 wody — łyżeczkami -- Później środki podniecające i skrzepiające. Przy zatruciach przez inhalacje par jodowych można zastosować inhalację par chlorowych. To jednak mogłaby zastosować osoba fachowa.

Gazy kloaczne. — Głównym czynnikiem trującym jest siarkowodór, którego już pół promille działa trująco.

Objawy: Bole i zawroty głowy, wymioty i biegunka, ogólne osłabienie. W ciężkich przypadkach zaczerwienienie i ból w oczach, oddech słaby, bicie serca, sinica, rozszerzenie źrenic, drgawki, obrzęk płuc i śmierć. Jeżeli nagle odetchnie się kilka razy silnym siarkowodorem może i odrazu nastąpić śmierć.

Leczenie polega na doprowadzeniu świeżego powietrza, zastosowaniu sztucznego oddechania, upuście krwi z następową infuzją fizjologicznego rozczynu z soli kuchennej wykonaną przez lekarza. Środki podniecające podać później. Zapobiegać można wyrzaniu się siarkowodoru przez nasypywanie do dołów kloacznych siarkanu żelaza (ferrum sulfuricum crudum — witryolu żelaza) w ilości około 2—3 kg. na 1 m^3 mas kałowych. Podczas pracy w atmosferze gazów kloacznych użyć można oddechania chlorem, który wytwarza się przy nalaniu na chustę z podchlorynem sodowym (Calcium hypochlorosum-Calcaria chlorata) kilka kropli octu.

Jad kiełbasiany. (Botulismus) w mięsie, kiełbasach, rybach, serze.

Objawy: Po 12—24 godzinach po zjedzeniu występują objawy podobne jak przy zatruciu atropiną: nudności, odbijania, wymioty, biegunka, suchość skóry i błony śluzowej w ustach i gardle, porażenie głośni, szum w uszach, zawroty głowy, czasem porażenie nerwów ocznych, opadanie, powiek, rozszerzenie źrenic. Temperatura zrazu podwyższona powoli opada. Śmierć po kilku dniach, wyzdrowienie powolne.

Leczenie polega na podaniu silnych środków przeczyszczających jak sól karlsbadzka, kalomel (0·10—0·25) a *nie oleju rycynowego*. Prócz tego podać herbatę z czerwonem winem i stosować środki na poty.

Jałowiec. (Juniperus Sabina). *Objawy:* ostry katar żołądka i jelit, czasem mocz krwawy, oddech charczący, bezprzytomność, u kobiet poronienie.

Leczenie polega na podaniu środków wymiotowych lub przepłukaniu żołądka.

Kali chloricum używany do płukania gardła, Dawka śmiertelna 10·30 gr.

Objawy: Bole brzucha, wymioty, biegunka, sinica, szare zabarwienie skóry, później żółtaczka. Puls mały, mocz ciemny (z powodu methaemoglobiny) senność, mocznica, śmierć przez porażenie serca.

Leczenie: Szybko przepłukać żołądek, podać lód do połykania, wody alkaniczne mineralne *(nie kwaśne ani musujące)*, środki moczopędne (jak Liquoris kali acetici 30·0 : 200·0 — S. Co 2 godziny po łyżce). Pilocarninum hydrochloricum z rozczynu 0·20 : 10·0 pół strzykawki Pravaza. Infusja soli kuchennej. Wszystkie te środki stosuje tylko lękarz.

Karbol. (Phenol. kreosot, kreolina, lysol działa podobnie). Zatrucie przez usta i przewód pokarmowy lub przez inne błony śluzowe. — Dawka śmiertelna już około 10 gramów.

Objawy: Białe zabarwienie skóry i błony śluzowej, wymioty cuchnące karbolem, zawroty i bole głowy, omdlenia, poty, tętno małe, temperatura obniżona. Mocz ciemno-zielony na powietrzu ciemniejący, białkomocz, zapalenie nerek. W dużych dawkach zażyty karbol sprowadza śmierć nagłą.

Leczenie: Przepłukanie żołądka wodą wapienną względnie środki wymiotne; wewnętrznie podać na koniec noża Calcaria saccharata lub w ostatecznym wypadku wodę wapienną, a później Natrium sulfuricum (czyli sól glauberską) 15—30 gr. w wodzie — lód — alkohol.

Uwaga: Przy zatruciu lysolem nie podawać czystej wody — tylko płukać żołądek wodą białkową albo wodą z tłuszczem jak oliwa, masło, smalec w gęstej emulsji.

Kantarydy (muszka hiszpańska). Zatrucie może być także przez zewnętrzne stosowanie.

Objawy: Palenie w ustach, trudności w połykaniu, ślinienie, (na skórze tworzą się pęcherze przy zewnętrznem zastosowaniu kantaryd). Krwawe stolce, kolka nerkowa, bole w cewce moczowej, kurcze pęcherza, bolesne wzwody prącia (naprężenia), mocz zawiera białko — mogą wystąpić drgawki.

Leczenie: Częste przepłukiwania żołądka kleikami z dodatkiem kilku kropli opium, lód — alkaliczne wody mineralne, ciepłe kąpiele. Lekarz może przepłukać pęcherz.

Uwaga: Przy ratowaniu unikać tłuszczów, mleka i kamfory.

Kokaina. (Zatrucie przez przewód pokarmowy lub inne błony śluzowe i przez wstrzyknięcie).

Objawy: Suchość i palenie w przełyku, bladość, nudności, wymioty, bole brzucha, zawrót głowy, bicie serca, szum w uszach, rozszerzenie źrenic, wytrzeszczenie gałek ocznych, z początku podniecenie, później depressja, duszność, sinica, zapad, drgawki, śmierć przez porażenie oddechania.

Leczenie: Przy zatruciu przez przewód pokarmowy — przepłukać żołądek tanniną lub kali hypermanganicum, podać ammonium carbonicum (na koniec noża z wodą), wdychać Anylnitrit (kilka kropli na chusteczce). Przeciw drgawkom środki narkotyczne. Wkońcu sztuczne oddechanie.

Koffeina. *Objawy*: niepokój, rozdrażnienie, szum w uszach, zawroty głowy — tętno szybkie nieregularne.

Leczenie: Opróżnić żołądek, nacierać skórę, zastosować w razie potrzeby sztuczne oddechanie. Lekarz może wstrzyknąć morfinę.

1) **Kwas solny**, 2) **azotowy** (także woda królewska), 3) **siarkowy**.

ad 1) Objawy zależą od stężenia trucizny. Na błoniach śluzowych powstają czasem błony podobne do dyfterycznych, na skórze wywołuje kwas solny tylko objawy zapalenia i strupy; Po wypiciu występuje ostry katar żołądka i jelit, wymioty brudną

Józef Bajsarowicz,
Sekr. Twa metaps.

Problem medjumizmu

(Zarys teorji).

Można się dziś niezawodnie sprzeczać na temat, czy sprawa medjumizmu nadaje się do tworzenia jakiejkolwiek teorji, czy też nie.

Reprezentanci t. zw. „wiedzy oficjalnej“, nie zajęli jeszcze zdecydowanego stanowiska w sprawie medjumizmu, zwolennicy zaś nowej dziedziny zjawisk nie zdobyli się jeszcze na należyte uporządkowanie materjału zarówno eksperymentalnego, jak i bibljograficznego, nie opracowano jeszcze należycie metod badań, słowem nie zrobiono niczego, coby upoważniało kogokolwiek do stawiania teorji w tej sprawie.

Stawianie jakichkolwiek przypuszczeń, budowanie poglądów, zbliżonych choćby najbardziej do prawdy, wydać się może niejednemu za rzecz przedwczesną i ryzykowną. Wychodząc jednak z założenia, że teorja jest tylko etapem w badaniu danego zagadnienia, pewnem indywidualnem naświetleniem sprawy, wskazaniem czasowej drogi badań, postaram się krótko skrystalizować mój pogląd na zjawiska medjumiczne.

Zapatrywanie moje nie jest całkowicie oryginalnem. Pisano już i mówiono na ten temat przy sposobności omawiania niektórych zjawisk medjumicznych. Nie sięga ono głęboko w przyczyny i naturę zjawisk, usiłuje je natomiast opisać i wyjaśnić ich sposób powstania z nowego punktu widzenia.

Czem jest elektryczność, nie wiemy. Staramy się jednak, nie wchodząc w naturę czynnika, urobić sobie pewien pogląd na kompleks zjawisk elektrycznych, opisać je przy pomocy praw ścisłych i wniknąć teorjami w przyczyny ich powstawania. To samo powiedzieć możemy o magnetyźmie i cieple.

Kto zna bodaj pobieżnie dzieje poglądów na zjawiska fizyczne, wie jakim ewolucjom podlegały one w ciągu lat; a nie wiadomo dzisiaj, jakim przemianom podlegać jeszcze będą. Każdy jednakowoż pogląd, każda nowa teorja, były bodźcem do dalszych skrzętnych poszukiwań, stopniami po których umysł ludzki wytrwale, acz mozolnie zbliżał się do tych wyników, jakie dziś posiadamy. Dążeniem mojem jest zbudowanie rusztowania dokoła gmachu zagadnień medjumicznych; a sądzę, że to tylko na dobre problemowi wyjść może.

Przez słowo medjumizm, rozumię ten dział wiedzy, który zajmuje się zjawiskami fizycznymi, psychicznymi i fizjologicznymi, powstającymi w obecności

oliwkową treścią *dymiącą*, biegunka bolesna, mocz krwawy, drgawki i zapad. Jeżele zatrucie przeciąga się następuje zapalenie nerek;

ad [2]) Żółte naddarcia błony śluzowej, ślinienie, wymioty żółtą treścią o zapachu kwasu azotowego, tętno małe, skóra zimna, bezmocz — czasem występuje obrzęk głośni;

ad [3]) Szare, czasem aż czarne nadżarcia błony śluzowej ust, ślinienie, wymioty bezwonnej, kwaśnej treści o barwie podobnej do kawy. Czasem występują drgawki, niekiedy perforacja (przebicie) żołądka.

Leczenie zatruć kwasami polega na podaniu wielkiej ilości wody z mydłem, magnezji palonej z wodą, wody z białkiem kurzem, lodu i środków narkotycznych.

Uwaga: Przy zatruciu stężonymi kwasami nie poddawać odrazu wielkiej ilości czystej wody — lepiej zmięszać ją z tłuszczęm, mydłem albo podać magnezję z mlekiem.

Kwas szczawiowy. *Objawy*: Białe naloty i owrzodzenia na błonie śluzowej, brunatne wymioty silna kolka jelitowa, krwawa biegunka, bezmocz, objawy nerwowe pod postacią zmian w czuciu jak mrowienie i znieczulenie końców palców, drgawki, porażenia, zapad.

Leczenie: Przepłukanie żołądka Calcaria sacharata (kilka łyżeczek do litra wody), albo kredą sproszkowaną z wodą, wodą wapienną, albo podanie magnesium sulfuricum (łyżeczka do szklanki wody) — lód, opium, środki podniecające.

Morfina (Opium). *Objawy:* nudności, wymioty, senność, poty — znaczne *zwolnienie tętna i bardzo silne zwężenie źrenic,* zapad, czasem ale rzadko drgawki. Śmierć przez porażenie oddechu.

Leczenie: Podaje się środki wymiotne tylko w pierwszych chwilach po zatruciu morfiną. Często płukać żołądek nawet po zatruciu przez injekcję pod skórną i to albo wodą albo lepiej słabym rozczynem tanniny lub kali hypermanganicum (nadmanganian potasu 1 gr. : 5 litrów wody). Lekarz może zastosować injekcje atropiny (z rozczynu 0·01 : 10·00 (— parę razy po jednej strzykawce Pravaza. Podać później silnie skrzepiające środki jak kawa. Nacierać skórę i długi czas robić sztuczne oddechanie.

Nafta jak benzyna.

Tytoń (tytoń). Zatrucie przez przewód pokarmowy, przez palenie tytoniu po lewatywach tytoniowych albo przez smarowanie ran sokiem z fajki. Tytoń gorszy zawiera 7% nikotyny lepszy 2%.

Objawy: Charakterystyczny zapach! Drapanie w gardle, ślinienie, nudności, wymioty, zawroty głowy, zimny pot, puls mały z początku wolny, później przyspieszony, zwężenie źrenic i zaburzenia w widzeniu, drgawki porażenia.

Leczenie: Przy zatruciu przez przewód pokarmowy przepłukanie żołądka rozczynem tanniny albo jodu. (Tinctura Jodi 40 kropli na 1 titr wody), środki podniecająco jak czarna kawa, W każdym razie chory musi mieć świeże powietrze. W razie osłabienia ruchów oddechowych — sztuczne oddechanie.

Uwaga: Leczenie zatruć przewlekłych, należy do lekarza.

---

odpowiednio uzdolnionego człowieka t. zw. medjum, których przyczyn nie możemy należycie wytłumaczyć na podstawie dotychczasowych naszych wiadomości z zakresu nauk przyrodniczych.

Wiele już było teorji, starających się tłumaczyć owe zjawiska. Pomijam średniowiecze, w którem tłumaczono zjawiska medjalne ingerencją szatana. Zajmę się pobieżnie teorjami jakie wyłoniły się w ciągu XIX i XX. w. i trwają z mniej lub więcej znacznymi zmianami, po dzień dzisiejszy.

A więc przedewszystkiem, przez licznych dziś jeszcze podtrzymywana, „teorja oszustwa"... Pogląd ten sprowadza wszystkie zjawiska medjalne do oszukańczych manipulacji medjów, wyzyskujących naiwność nieoględność zapalonych zwolenników medjumizmu.

Tyle już pisano za i przeciw w sprawje zjawisk medjumicznych, że nie można w krótkiej rozprawce ocenić i rozebrać krytycznie wszystkich wysuwanych argumentów.

Przeciwnicy medjumizmu cytują nazwiska przychwyconych na rzeczywistych, czy domniemanych oszustwach, słynnych medjów, jak: Home, Slade, Eusapia, Palladino, Bouget, Bastian, Guzik i t. p. Zwolennicy natomiast podają fakta, za realnością i prawdziwością których przemawiają nazwiska tak poważnych badaczy, jak Crookes, Wallace, Zöllner, Ochorowicz, Richet, Jacoliot, Schrenk-Notzing, Gutberlet, Petetin, Heidenhein, Humboldt, Lombroso, niedawno tragicznie zmarły Geley i wielu innych.

Dalej istnieje cały szereg zjawisk, których autentyczność prawie nie ulega kwestji, a które nie dadzą się wytłumaczyć teorją oszustwa.

Ośmnastoletni farmer Hudson Tuttle, żyjący w głębi puszcz stanu Ohio w Ameryce, pisze w transie dzieło: „Arcana Naturae", tłumaczone później przez dra Aschera na język niemiecki. Z dzieła tego korzysta i cytuje wiele zdań z niego filozof Büchner, nie znając jego genezy. Dopiero dr. Ascher odkrywa przed Büchnerem genezę źródła, z jakiego filozof czerpał obficie. Farmer James z Bratlbooro w stanie Werment kontynuuje powieść Dickensa: „Tajemnice Edwina Drouda", a styl, pisownia, charakter pisma w niczem nie ustępują cechom Dickensa. Dzieło wspomniane wydano drukiem a obejmuje in 8⁰ 400 stron. Miss Edmons w transie włada poprawnie językami: greckim, polinezyjskim, bengalskim i polskim*). Hugo d'Alesi maluje w transie portrety nieznanych mu osób. Miss Schmidt pisze w transie biegle i poprawnie po sankrycku, a pani Piper mówi po hawajsku. Wiele takich i tym podobnych zjawisk możnaby przytoczyć,

* Aksakow.

Ołów i połączenia. *Objawy*: Ślinienie, smak metalu, wymioty białą treścią, kolka jelitowa, z początku zaparcie potem krwawe stolce, tętno bardzo twarde, silne, porażenia kończyn, zaburzenia w czuciu.

Leczenie: Podać środki wymiotne, przepłukać żołądek rozczynem Natrium lub Magnesium sulfuricum (1 łyżka na litr wody) lub podać to samo do picia. Zresztą mleko, białko — a w razie kurczów opium.

Ocet. *Objawy*: Oddech czuć octem, tak samo wymioty, ból brzucha, zawroty, osłabienie serca, obniżenie temperatury, bezprzytomność, śmierć zwykle przez obrzęk płuc.

Leczenie: Woda z mydłem, kredą sproszkowaną, palona soda, lód, podniecające środki.

Paproć (używana przy spędzaniu tasiemca). — *Objawy*: Omdlenia, osłabienie serca, biegunka i wymioty, czasem drgawki, później może wystąpić żółtaczka i zapalenie nerek.

Leczenie: Szybko opróżnić żołądek.

Uwaga: Nie powinno się podawać oleju rycynowego, tylko inne środki przeczyszczające, jak kalomel.

Rtęć (szczególnie sublimat. Zatrucie przez błony śluzowe lub podskórnie).

Objawy: Zapalenie dziąseł, ślinienie, smak metaliczny, wymioty, krwawe rozwolnienia podobne do desenterycznych, bezmocz, osłabienie ogólne, zapad.

Leczenie: Mleko, białko z jaj, żelazo sproszkowane (na koniec noża), lód, olej rycynowy, środki pokrzepiające.

Uwaga: Nie podawać soli kuchennej.

Sporysz fungus secalis cornuti, (ergotyna).

Objawy: Ostry katar żołądka i jelit, zawroty głowy, blada skóra, puls powolny, mały, oddechy zwolnione, porażenia, drgawki, śmierć w zapadzie.

Uwaga: Sporysz niesproszkowany rozkłada się i jest po roku mało szkodliwy. Wyciągi sporyszu mają znane kurczące działanie na mięśnie macicy.

Leczenie: Opróżnienie przewodu pokarmowego (przez kalomel kilka proszków po 0·20), podanie acidum tannicum (po 0·10) na dawkę, wrazie bolów morfina.

Santonina (używana przeciw robakom).

Objawy: Żółte widzenie, zawroty głowy, ślinienie, wymioty i rozwolnienia, skóra blada i zimna, halucynacje smaku i zapachu, rozszerzenie źrenic, śpiączka, drgawki, mocz zielono-żółty.

Leczenie: Przepłukanie żołądka, środki przeczyszczające, chloral i środki podniecające.

Strychnina (często w truciźnie na szczury).

Objawy: Ciągnące bole w mięśniach (żwaczach), naprężenie mięśni, podwyższenie odruchów ścięgnistych, sztywność karku, strach, szczękościsk, drgawki, podczas napadu rozszerzenie źrenic, świadomość utrzymana, śmierć z porażenia oddychania.

Leczenie: Przepłukanie żołądka tanniną tylko z początku, tak samo środki wymiotne. Przeciw drgawkom narkoza albo 2 gr. chloralis hydrati, sztuczne oddechanie.

Uwagi: Nie podawać kamfory.

---

a wszystkie one wykluczają teorję oszustwa, domagając się innego, bardziej prawdopodobnego objaśnienia.

W dobie dzisiejszej stosuje się przy doświadczeniach metody, nieomal wykluczające oszustwo. Cały szereg skomplikowanych aparatów, odpowiednio skonstruowanych uniemożliwia medjum swobodę działania. Większość eksperymentów odbywa się dziś przy świetle. Przed seansem i po seansie poddaje się medjum skrupulatnym badaniom. Doświadczenia przeprowadzane z Ewą C. przez Schrenk-Notzinga, odbywały się w kompletnie pustym pokoju, z medjum rozebranym do naga. Zanim dziś autentyczność jakiegoś faktu zostanie ustalona, poddaje się go skrupulatnej i ostrej krytyce, tak, że uznane dziś przez ogół poważnych medjumistów zjawiska, nie wymagają tych zastrzeżeń, jakie stawiano przy ocenianiu zjawisk jeszcze nie tak dawno. Zresztą nikt nie zamyka drogi do naocznego przekonania się o realności zjawisk. Koła medjumiczne, poważnie traktujące badania, chętnie dopuszczają na seanse „wątpiących“, dając możność postronnym wypowiedzenia sądu w tej sprawie.

Należy tu podkreślić fakt jeden, obserwowany na wielu medjach, a rzucający wiele światła na oszustwa medjów. Zauważono, że jakość manifestacji na seansach jest proporcjonalną do ścisłości kontroli, jaką się stosuje. Jeżeli chodzi o demaskowanie słynnych medjów i o ich oszukańcze machinacje, to wchodzą tu w grę dwa, mojem zdaniem, mało dziś doceniane fakta. Pierwszy z nich dotyczy strony etycznej medjum, drugi stanu psychicznego medjum w transie.

Nie zawsze i nie w każdych warunkach da się wywołać zjawiska medjumiczne. Od czego ten fakt zależy, nie wiemy. To samo medjum, dające na jednym seansie fascynujące zjawiska, w szeregu innych posiedzeń nie da ani jednego. Reklamiarski, chorobliwy rozgłos, jaki niektórzy ludzie, robiący nieraz na nowym prądzie niezłe interesy, nadali sprawom, związanym z medjumizmem, spowodował duży popyt na medja, przy bardzo małej podaży. Rzecz oczywista, że w tych warunkach, otwierało się dla dobrego medjum pole do zysków. Toteż wiele osób, nie posiadających wcale zdolności medjalnych, ale mających natomiast większą, czy mniejszą dozę sprytu, puszczało się na bystre flukta spekulacji. Był czas, w którym się wprost roiło od jasnowidzów, telepatów, fakirów, pseudo-yogów, cudownych medjów itp. Ci ludzie i ich impresarja największą szkodę przynieśli sprawie. Jak dalece opinja publiczna była nieprzygotowana do przyjęcia tego najazdu, jak dalece sugestji szumnie reklamowanych oszustów ulegali nawet wybitni ludzie, świadczą o tem występy publiczne różnego typu odgadywaczy myśli. A na wytłuma-

Terpentyna. — *Objawy*: Bole brzucha, wymioty, biegunka, bole głowy, senność, zapalenie pęcherza i nerek, mocz o zapachu fiołków. W chronicznem zatruciu mogą wystąpić zaburzenia nerwowe i wysypki skórne.

Leczenie: Opróżnić żołądek, podać lód, kleiki i bismut.

Ziemniaki i inne rośliny z rodziny psiankowatych Solanaceae — (także pomidory zawierają solaninę).

Objawy: Bole głowy, wymioty, biegunka, poty, drgawki i śmierć. Czasem występują podobne objawy jak przy zatruciu atropiną.

Leczenie: Opróżnić przewód pokarmowy, podać tanninę, opium i środki skrzepiające.

Dr. med. Stanisław Breyer.

Aforyzmy.

Poco się trudzić, jakąś tam higjeną, dobrą dla filistrów i pedantów, skoro mamy na ból głowy: proszki z kogutkiem, na nerwy: brom, na bole: morfinę i aspirynę, na nudy: nikotynę, a na odmłodzenie: Steinacha i Woronowa.

*

Szukamy zdrowia zagranicą, a możemy je wpuścić do domu przez otwarte okna.

*

Kto nie umie żyć higjenicznie, dla tego nie pozostaje nic innego, jak morfina i aspiryna.

*

Najwięcej raków rodzi się w t. zw. handelkach śniadankowych.

*

Łatwiej zażyć proszek z kogutkiem, niż żyć higjenicznie.

*

Najłatwiej odzwyczaić kobietę od błędów higjenicznych, grożąc jej utratą cery, lub smukłej postaci.

*

Schudnąć można najprędzej z obżarstwa.

*

Gdyby siły zależały od ilości spożytych pokarmów, to obficie odżywiani powinni być silni, jak lwy; tymczasem są słabi i żyją najkrócej.

*

Najlepszym dentystą jest szczoteczka do zębów i proszek miętowy.

*

Dziecko chowane pod kloszem, ginie, przy pierwszem zetknięciu się z bakterjami.

*

Jakież to szczęście, dla tych, którzy przysięgali od wódki, że istnieje rum i eter!

*

czenie przeprowadzanych przez nich eksperymentów, nie trzeba długich debat i zastanawiań się, wystarczy sięgnąć do jarmarcznej literatury „O sztuczkach czarnoksięskich“. To etap jeden.

Przechodząc z kolei do prawdziwych medjów, nie należy odrzucać i wśród nich faktów oszustwa. Jak już wspomniałem, nie można przeprowadzać eksperymentów medjumicznych na każde zawołanie, nie można z góry przewidzieć, czy w danym dniu, choćby najlepsze medjum, da pozytywne wyniki na seansie, czy też nie. Medjum jest tylko człowiekiem, (nie zapominajmy o tem), podatnym na wszelkie pokusy, a już chyba najsilniej na pokusę złota. Za seans zapłacono, publiczność chce mieć rezultaty, jeśli ich zatem medjum w danych warunkach dać nie może, ucieka się do oszustwa. Gra tu rolę fałszywa ambicja, oraz chęć zdobycia pieniędzy za wszelką cenę. Uważam, że zawodowstwo u medjów, przyczyniło się znacznie do utrudnienia badań i wiele ciemnych plam rzuciło na zagadnienie medjumizmu.

Wielką też wagę należy kłaść na stan psychiczny medjum w transie. Temu zagadnieniu nie poświęcono dotąd ani jednej strony tekstu. A myślę, że ta sprawa jest może węzłem gordyjskim całego zagadnienia. Ktokolwiek uczestniczył w seansach medjumicznych, wie ile wysiłku ze strony medjum kosztuje wywołanie jakiegokolwiek zjawiska. Obserwując medjum w czasie eksperymentu, ma się wrażenie człowieka na torturach. Tężenie, bezwład, przyśpieszenie tętna, duszność, bóle w mięśniach i stawach, ciężkie i długotrwałe omdlenia, zanik czucia, to pobieżnie zebrane objawy, powtarzające się najczęściej. Przed kompletną utratą świadomości, medjum prosi, by je uwolniono od seansu, broni się resztkami jasnej myśli przed wysiłkiem, jaki będzie musiało ponieść. Wystarczy w takich warunkach zmniejszyć ścisłość kontroli, ucieka się medjum momentalnie do pomocy rąk, nóg, zębów, byle tylko, jak najmniejszym wysiłkiem osiągnąć jak największy efekt. Bardzo często musimy mieć na seansach nadzwyczajną cierpliwość i zimną krew.

Nieobeznani ze sprawą ludzie biorą często ten, czy inny odruch medjum za świadomą chęć oszustwa, przerywają posiedzenie, szczęśliwi, iż udało im się „zdemaskować szarlatana“. W wielu wypadkach, zamiast zaostrzyć kontrolę, robią eksperymentatorzy wszystko, co tylko mogłoby ułatwić medjum przeprowadzenie eksperymentu, drogą każdemu dostępną. A tu już nie wina medjum, lecz uczestników seansu.

Dwa zasadnicze grzechy stoją na przeszkodzie rozwojowi medjumizmu, fanatyzm zwolenników cudow-

Dla wielu knajpa straciłaby cały urok, gdyby wprowadzono tam nieco czystości i świeżego powietrza.

*

Jeśli chcesz poznać, czy mieszkańcy danej miejscowości mają pojęcie o higjenie, to wyjdź w nocy i policz uchylone okna.

*

Najdroższym środkiem leczniczym byłby rumianek, gdyby nie rósł tak obficie.

*

Gdyby chociaż cząstka, ogłoszonych w pismach wynalazków leczniczych, okazała się skuteczną, tobyśmy nigdy nie umierali.

*

Aby zachorować, trzeba już poprzednio być chorym, t. j. mieć tkanki osłabione życiem niehigjenicznem i niemoralnem.

*

Wszelkie operacje odmładzające przyspieszają ruch, starej zużytej maszyny, na to, by się tem prędzej połamała.

*

Lekarze żyją najkrócej, chociaż ciągle walczą ze śmiercią.

*

Nawet pigułki z chleba pomagają, jeśli się w nie wierzy.

*

W leczeniu należy postępować tak, jak postępuje mądry nauczyciel, który nie wypracowuje uczniowi zadań, lecz stara się go pobudzić do samodzielnej pracy.

*

Obfite odżywienie chorych, nie mających apetytu, jest podobne do palenia w zanieczyszczonym piecu.

*

Kamień filozoficzny, mający zapewnić nam wieczną młodość i zdrowie, przeszedł obecnie w ręce chirurgów (Steinach, Woronow).

*

Kto umie leczyć tylko płuca, ten i tego nie umie. „Nauka doskonała powinna być brzemienną wszystkimi innymi naukami“.

*

Jeśli zobaczysz twarz skrzywioną, to bądź pewny, że przyczyna tkwi najczęściej w żołądku.

*

Bardzo często zarzucają lekarzom, że chcą mieć większe dochody niż urzędnicy. Usuńcie ryzyko, połączone z każdym wolnym zawodem, dajcie lekarzom emerytury i zabezpieczenie w razie choroby, a z pewnością honorarja obniżą.

*

Najwięcej filantropów jest wśród lekarzy, ponieważ lekarze najczęściej widzą nędzę i znikomość doczesnego życia.

---

ności i niedowiarstwo przeciwników. Pierwsi przyjmują bezkrytycznie wszystko za prawdę i gotowi są kruszyć kopje o najwierutniejsze głupstwo, drudzy natomiast, przystępują do zagadnienia z poglądem urobionym z góry.

Drugą z kolei teorją była teorja zbiorowej halucynacji uczestników. Uważano, że uczestnicy seansów, ulegają omamom, że widzą rzeczy nierzeczywiste, zrodzone w bujnej, chorobliwej wyobraźni, lub też, że ulegają suggestji medjum czy kierownika seansu. Aczkolwiek ten pogląd ma wiele za sobą słuszności, to jednak generalizować go nie można. Istnieje cały szereg obserwowanych na scenach zjawisk, o których nie można powiedzieć, jakoby ich istnienie należało do sfery imaginacji uczestników. Fakta realne, jak zdjęcia fotograficzne, ślady w glinie, przesunięcia sprzętów widoczne po seansie, obecność przedmiotów, których przed seansem w pokoju nie było, znaki na aparatach regestrujących ruchy stołu, i t. p. wszystko to przemawia przeciw halucynacji. Przy dzisiejszych metodach eksperymentowania, stosowanych w kołach poważnych badaczy zjawisk medjumicznych, należy halucynację prawie kompletnie wykluczyć, natomiast z całą stanowczością trzeba na karb jej położyć cały szereg seansowych bajek i plotek o ile nota bene nie ma się pozatem do czynienia ze zwykłem kłamstwem.

Wielką też bezsprzecznie rolę odgrywa na seansach zbiorowa suggestja uczestników. Jeżeli na seansie znajdzie się garść fanatyków, bardzo łatwo wśród odpowiedniego nastroju, można im suggerować nieomal wszystko. Wielekrotnie sam przekonałem się o tem na seansach. Uczestnikom, czekającym poważnie i w skupieniu na zjawiska, raportowałem iż słyszę n. p. dźwięki. Po pewnej chwili, po kilku z mej strony zapewnieniach, ulegali mej suggestji i każdy oświadczał iż dźwięki słyszy. Suggestja taka mogła się także odnosić do wrażeń dotykowych; oporniej nieco odnosili się uczestnicy do suggestji wrażeń wzrokowych.

Obok teorji halucynacji istniała i istnieje po dzień dzisiejszy teorja t. zw. solilokwiów, tłumacząca rozmowy z manifestującą się na seansach istnością inteligentną. Uważano, ze na stawiane owej rzekomej istności pytania, dają odpowiedzi sami uczestnicy, nie zdając sobie z tego sprawy. Teorji tej, zdaniem moim uogólniać nie należy, acz można ją zastosować do bardzo licznych wypadków. Sprawą tą winni się bliżej zająć psychologowie. Da się ona odnieść zwłaszcza do tych eksperymentów, (dziś już prawie zarzuconych), przy których uczestnicy, tworzący łańcuch, kładą ręce na stole. Nieświadome odruchy rąk wprawiają stół w ruch, a uczestnik czekający odpo-

Stosunek do lekarzy najlepiej obmyślili chińczycy: Płacą im stale, jako lekarzom domowym, a przestają płacić w czasie choroby.

U nas wołają lekarza, niemal wyłącznie, w przypadkach rozpaczliwych, gdy nie pomogła, ani babka, ani ciocia, ani sąsiad, ani felczer czy fryzjer, ani nawet akuszerka.

*

Opowiadał mi pewien kolega, że od czasu, gdy zapuścił brodę, płacą mu pacjenci znacznie większe honorarja.

*

Alkohol odżywia i rozgrzewa; kawa i herbata dodają energji; tytoń dezynfekuje jamę ustną: oto higjena samobójców!

*

Wszechstronną odporność wytwarza tylko życie higjeniczne.

*

Rano podniecająca kawa, w południe bezwartościowy i szkodliwy rosół, wieczorem trująca herbata: oto odżywienie współczesnego pokolenia.

*

Nadmiar spoczynku jest tak samo szkodliwy, jak nadmiar pożywienia.

*

Grosz, wydany na higjenę, przyniesie tysiąckrotny procent w formie oszczędności, na szpitale, lekarstwa, dezynfekcję, a nawet więzienia i domy poprawy.

*

Z krajowych uzdrowisk.

Bystra koło Białej

w Małopolsce, cały rok otwarte klimatyczne jedyne uzdrowisko Dra Marjana Szarewskiego, dla zdrowych i uzdrowieńców. Pensjonat z opieką lekarską, z pomieszczeniem dla 120 osób. Zakład 400 m. n. p. m., z trzech stron zasłonięty górami zalesionemi, otwarty tylko do południa. Pokoje słoneczne, werandy, leżalnia kryta, ogrzewanie centralne, oświetlenie elektryczne, łazienki, fortepian, bibljoteka, kuchnia obfita. Wagony bezpośredniej komunikacji z Warszawy, Lwowa, Krakowa. Stacja kolejowa: Wilkowice - Bystra. Telefon międzymiastowy: Bystra 5. Poczta: Bystra koło Białej. Telegraf: Bystra Śląsk.

Położenie i klimat Bystrej charakteryzuje Dr. L. Korczyński prof. uniw. Jag. w swem dziele „Zarys balneoterapji i balnaografji, Kraków“ w następujących słowach:

„Bystra leży na wysokości 400 m. n. p. m. Położenie jest klimatycznie bardzo korzystne. Cała rozległa równina otoczona jest istotnie prawdziwym wieńcem gór, które stanowią naturalną osłonę przed wiatrami, zmniejszają ich siłę, a wogóle powodują dodatnie modyfikacje zjawisk meteorologicznych.

Na klimat Bystrej i jej okolicy wpływa bardzo dodatnio dość znaczne zalesienie całego tego pasma Karpat“.

Wynik zaś swych bardzo szczegółowych badań, opartych na zestawieniach danych z rozlicznych miej-

wiedzi z napięciem całej uwagi, puka ją podświadomie sam dla siebie. Mimochodem zauważę, że tu otwiera się szerokie pole do nadużyć. Pozatem mogą zajść pewne kombinacje. Uczestnik X. może dostać odpowiedź od uczestnika Y, ruszającego podświadomie, (a może i świadomie) ekierką, talerzykiem, czy stolikiem. Teorja ta kończy się tam, gdzie wstępujemy w dziedzinę zjawisk takich, jak u pani Piper, Edmons, u James'a, gdzie medjum mówi o sprawach, których nikt z obecnych nie zna, ani ich nie zna medjum, Tu należy szukać bardziej prawdopodobnej teorji.

Wiele ze zjawisk psychicznych, z jakimi się na seansach spotykamy tłumaczą dziś psychologja i psychofizyka. Trudno mi zająć się tymi wyjaśnieniami w krótkim referacie. A jednak i te tłumaczenia nie dadzą się zastosować do wszystkich spotykanych na seansach zjawisk.

Personizmem i anizmem Aksakowa nie będę się bliżej zajmował, gdyż sprawy odnoszące się do tych określeń poruszyłem już mimochodem w ciągu niniejszych rozważań i poruszę je jeszcze w tenże sposób w ciągu wykładu.

Przejdę teraz z kolei do doktryny dość silnie wśród szerokich rzesz zakorzenionej, a jest nią doktryna spirytyzmu. Doktryna ta tłumaczy wszystkie zjawiska medjumiczne, działaniem nieznanych inteligencji, które mają być niczem więcej, jak tylko duszami zmarłych ludzi. Pogląd ten nie odbiegł daleko od średniowiecznych wierzeń w ingerencję szatana, którą to ingerencją także i dzisiaj, niedość obznajomnieni ze sprawą ludzi, starają się sprawy dziwniejsze tłumaczyć. Poglądu tego nie można dziś brać poważnie w rachubę, nie ma bowiem dotąd żadnego zjawiska, któreby przemawiało za jego słusznością. Jest on owocem poczucia bezsilności ducha ludzkiego wobec zagadki, skłonności do zabobonu i cudowności, oraz ignorancji. Jeżelibyśmy się już mieli uciec do tłumaczenia zjawisk medjumicznych ingerencją inteligencji nieludzkich, to wkażdym razie na najdalszy plan trzebaby odsunąć zmarłych. Cóż my, zamknięci murem niedoskonałych naszych zmysłów możemy wyrokować o świecie?... Tak mało wiemy o dostępnej naszemu poznaniu cząstce... Dlaczego zamykać mamy świat organiczny na nas, jako koronie stworzenia?... Co nas uprawnia do tego byśmy negowali istnienie tworów doskonalszych od nas i inteligentniejszych, które dostępnymi im środkami mogłyby oddziaływać na nas, jak my działamy na głębinowe ryby? Ale z tych pytań i kwestji, nie można jeszcze wnioskować, iżby owe hipotetyczne istności były duszami naszych zmarłych współbraci, a dalej nie możemy

scowości górskich w kraju, reasumuje w następujących słowach (str. 193.):

„Bezwarunkowo najlepsze mają warunki górskie okolice nadwiślańskie i dolnego Śląska, z niezbyt wysoko położonymi zakładami leczniczymi, Bystra i t. d. Nadają się one bardzo dobrze tak na letnie, jak i na zimowe uzdrowiska".

Zakład oddalony od stacji kolejowej 2 kilometry mieści się obecnie w czterech, nowych, stylowych willach o 120 pokojach słonecznych, po największej części z balkonami, zaopatrzonych ogrzewaniem centralnem lub piecami i oświetlanych elektrycznie.

Budynki zakładowe leżą u stoku góry, osłaniającej je od północy, wśród ogrodu.

Z zakładu widok na kotlinę żywiecką, tudzież (przy sprzyjającej pogodzie) gołem okiem dostrzegalne szczyty tatrzańskie.

Wygodne ścieżki prowadzą do pobliskiego lasu, który rozciąga się na przestrzeni kilkumilowej i obfituje w prześliczne miejsca spacerowe.

Okoliczne szczyty, z których niektóre jak Klimczok 1200 m. lub Babia Góra 1700 m. wysokie, dostępne są przy pomocy wygodnych dróg i ścieżek.

O górze „Klimczok" pisze Kazimierz Sosnowski w najnowszym przewodniku „Beskidy Zachodnie" na str. 228: „jest ona górą, która ma prawdopodobnie najsilniejszą frekwencję turystyczną w całych Karpatach wogóle. Stoją też na „Klimczoku" dwa paradne schroniska, jedno niem. Związku Beskidowego na hali Kamienickiej z ogródkiem alpejskim i stacją mateorologiczną, drugie prywatne na hali Magury bar. Klobusa, oba z torami saneczkowemi i narciarskiemi,to też latem i zimą przewija się tu dziesiątki tysięcy turystów".

Wskazania i środki lecznicze: Zakład przyjmuje tylko zdrowych lub uzdrowieńców po przebytych chorobach. Chorych nie przyjmuje się.

Na ogół okazuje się klimat tutejszy pożytecznym w tych wszystkich wypadkach, w których należy wzmocnić i zahartować ustrój, więc i dla tej wielkiej liczby pracowników, którzy szukają odpoczynku i powrotu sił utraconych wskutek wytężonej pracy umysłowej.

Główne wskazania są: blednica, niedokrwistość, osłabienie ogólne, pewne postacie nieżytów dróg oddechowych, ozdrowiny po zapaleniu płuc i opłucnej, brak łaknienia, a przedewszystkiem w celach zapobiegawczych.

Zasadniczą metodą leczenia jest: pobyt w czystem, pozbawionem kurzu i zarazków powietrzu, wzmocnienie i odupornienie ustroju przy zachowaniu odpowiedniego odżywiania.

Uwzględnienie przez lekarza indywidualnoćci przy stopniowem przyzwyczajeniu do bodźców klimatycznych, oto najgłówniejsze zadanie leczenia.

Dla osiągnięcia poprawy zdrowia należy unikać rozmów o polityce i chorobach.

Korzystanie z kąpiel rzecznych w Białce ułatwia blisko „Uzdrowiska położony, dobrze urządzony zakład kąpielowy".

---

uciekać się do tłumaczenia zjawisk medjumicznych ich ingerencją tak długo, dopóki nie wyczerpaliśmy wszystkich dostępnych nam metod i środków badań i dopóki nie mamy pewności ich istnienia. Wszystko to, co na seansach otrzymaliśmy drogą ustnej relacji medjum, czy też drogą t. zw. automatycznego pisma, lub też telegrafem stolikowym, nie przekracza zakresu możliwości naszego działania, zainteresowania i myślenia. Cóż nas zatem skłania do przyjęcia wspomnianej tezy?... Spirytyzm był i jest po dzień dzisiejszy kulą u nogi medjumizmu i nie przyczynił się wcale do jaśniejszego naświetlenia sprawy Zawdzięczyć mu jednak możemy zebranie dość znacznej ilości faktów pobudzenie szeregu wytrawnych umysłów do zajęcia się nową sprawą Dziś w kołach naukowych nikt się tą dotkryną nie zajmuje, a notuje się ją jedynie, jako jeden etap w rozwoju myśli ludzkiej.

Wyłaniają się jeszcze z szeregu innych do omówienia poglądy Crawforda, Ochorowicza, oraz tezy współczesnych mistyków — okultystów.

Crawford, zajmując się zjawiskami fizycznymi medjumizmu, doszedł do wniosku, iż ciało medjum wydziela z siebie fluidalną dźwignię, widzialną lub też nie, przy pomocy której dźwiga, przesuwa, przyciąga, lub odpycha, otaczające je przedmioty. Pogląd ten stara się odkryć jakieś nowe procesy fizjologiczne w organizmie ludzkim, które miałyby wytwarzać fluidalne macki, wysuwać je z ciała a następnie po dokonanej czynności cofać je z powrotem do organizmu. Jest to hipoteza dość dowolna. Niczego podobnego w naturze nie spotykamy. Mechanizmu tego zjawiska autor nie usiłuje nawet tłumaczyć.

Sp. Ochorowicz tłumaczył niektóre zjawiska, zwłaszcza występujące przy Tomczykównej istnieniem t. zw. promieni sztywnych, wychodzących z końców palców medjum, które przedłużać miały rękę medjum, dzięki czemu mogło ono działać tak przedłużoną kończyną. Pogląd ten miał swoich zwolenników, usiłowano wykazać jego słuszność przy pomocy silnie powiększanych fotografji, upadł jednak, nie popierany zresztą zbytnio przez autora.

Współcześni okultyści przyjmują istnienie w człowieku poza ciałem fizycznem — ciał: fluidalnego i astralnego, które w odpowiednich warunkach, mogą się z osłony fizycznej wydzielić i działać. Do działania tych ciał sprowadzają też niektórzy z nich zjawiska medjumiczne. O poglądzie tym wspominam tylko mimochodem z obowiązku kronikarskiego.

Wiele przeróżnych poglądów, obiegających dziś literaturę medjumiczną jest przeważnie kombinacją wyłuszczonych w ciągu wykładu.

c. d. n.

Ciechocinek Zdrój.

Ciechocinek, perła zdrojowisk Rzeczypospolitej Polskiej, położony jest na lewym brzegu Wisły w Nieszawskim powiecie, w odległości 18 kilometrów od Torunia i 35 kilometrów od Włocławka. Wszystkie pociągi, Warszawa-Poznań, Warszawa-Gdańsk, podczas sezonu mają wagony bezpośredniej komunikacji z Ciechocinkiem. Komunikację z Toruniem (pół godziny jazdy), z Bydgoszczą (2 godziny jazdy) i z Gnieznem ułatwia kilka par pociągów dziennie.

Ciechocinek znany jest jako miejscowość kuracyjna od 1827 roku i dziś odwiedzany jest przez kuracjuszów z całego świata. Frekwencja z każdym rokiem zwiększa się i dochodzi w latach ostatnich do 20.000 kuracjuszów.

Niezwykle miłe wrażenie robi na przyjezdnym piękny dworzec kolejowy; wrażenie to potęguje się w miarę zwiedzania wspaniałej całości Zakładu kąpielowego. Cały Ciechocinek jest bogato zadrzewiony, aleje i ulice pooddzielane skwerami i trawnikami, utrzymanymi wzorowo, a już park zdrojowy jest prawdziwą ozdobą Ciechocinka i śmiało może stanąć w rzędzie europejskich urządzeń parkowych. Oprócz głównego parku Ciechocinek posiada: parki tężniowy i sosnowy. Cztery gmachy nowocześnie urządzonych łazienek o 354 wannach, otoczone pięknymi skwerami, grupa hoteli, pensjonatów i dworków, tonących wśród drzew i zieleni, nadaja uroku i piękna całokształtowi.

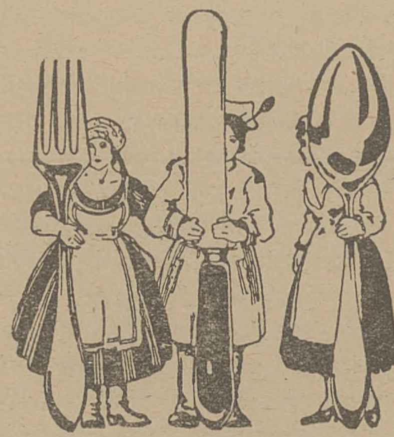
Państwowy Zakład zdrojowy w Ciechocinku, zaopatrzony w najnowsze instalacje, jest bodaj najpiękniejszym w kraju i pociąga kuracjuszów znaną skutecznością swych wód i wielostronnem wyzyskaniem sposobów leczenia.

Z liczby siedmiu czynnych obecnie źródeł solankowych otrzymujemy: ze źródła Nr. 1 — 6,1% solankę; z Nr. 7 — 2,4%, z Nr. 8 — 0,3%, radjoczynną, z Nr. 9 — 2%, z Nr. 10 radjoczynną o 0,7%, z Nr. 11 — 5,7% i Nr. 12 — 1,6%. Solanka ze źródła Nr. 8, 10 i 12 służy do wewnętrznego użytku, jak w stanie naturalnym tak i sztucznie gazowana kwasem węglowym. Zakład posiada całkowitą instalację kąpieli solankowych, borowinowych, kwasowęglowych, oddziały elektro- i wodolecznicze, wziewalnię (inhalatorjum). W prywatnych rękach znajduje się zakład Zanderowski i kąpiele powietrzno-słoneczne.

Solankę pić można: ze źródła Nr. 10 (radjoczynne) pod galerją spacerową w parku głównym, ze źródła Nr. 12 w parku sosnowym i ze źródła Nr. 8 (1,28 jednostek emanacji radowej) na starym Ciechocinku. Ta ostatnia, ściągana w butelki i gazowana, jest rozpowszechniona jako woda stołowa do picia i zalecana bardzo przez lekarzy.

Wskazania lecznicze. Następujące choroby zdaniem znakomitości lekarskich są całkowicie wyleczalne wodami Ciechocińskiemi, lub też wody te przynoszą wielką ulgę:

NACZYNIA KUCHENNE
SAMOWARY, ALPAKA
CHIŃSKIE SREBRO
SCYZORYKI, NOŻYCZKI
NARZĘDZIA GOSPODARCZE
I RZEMIESLNICZE



POLECA NAJTANIEJ

ANTONI HALSKI-LWÓW

TEL. 6-04. UL. SOBIESKIEGO L. 3. TEL. 6-04.

1) Wadliwa przemiana materji (dna, otyłość, cukrzyca)

2) Przewlekłe zapalne choroby kobiece.

3) Gościec stawowy i mięśniowy.

4) Zołzy i gruźlica chirurgiczna.

5) Choroby serca i naczyń (przy dostatecznie sprawnym mięśniu sercowym).

6) Choroby narządu nerwowego.

7) Choroby narządu trawienia.

8) Krzywica, szczególnie w połączeniu z zołzami.

9) Cierpienia przewlekłe górnego odcinka dróg oddechowych.

10) Niektóre przewlekłe choroby skórne, przewlekłe zapalenia urazowe, lub infekcyjne tkanki łącznej, podskórnej, okostnej, stawów, kości, gruczołów.

Warunkiem skuteczności kuracji jest, aby chory prowadził ją pod kierunkiem lekarza i ściśle stosował się do jego przepisów.

Ciechocinek nie wskazany jest dla chorych na:

1) Wszelkie stany pod- i gorączkowe.

2) Gruźlicę płuc.

3) Cierpienia nerek z obecnością białka i krwi.

4) Złośliwe nowotwory.

5) Niewyrównana niedomoga sercowa (duszność, obrzęki).

6) Syfilis i inne choroby weneryczne w ostrej formie.

Państwowy Zakład Zdrojowy otwarty jest od 1-go Maja do 31-go Października. W najbliższej przyszłości powstaną sanatorja, otwarte rok cały.

Gmach łazienek Nr. 1 posiada 70 kabin, w których mieści się 137 wanien: 60 dziecinnych (dla dzieci Kolonji letnich), 16 angielskich dziecinnych, 45 karlsbadzkich dużych, 10 angielskich dużych i 16 drewnianych dużych. Z tej liczby 11 wanien służy do wydawania sztucznych gazowych kąpieli. Przy łazienkach Nr. 1 mieści się oddział wodoleczniczy, wzorowo urządzony, według ostatnich wymagań techniki kąpielowej.

Gmach łazienek Nr. 2 posiada na dole błotne kąpiele z 24 żelaznemi emaljowanemi wannami, a na piętrze solankowe, z 60 żelaznemi emaljowanemi wannami. W lewym pawilonie znajduje się oddział Elektroleczniczy; rok rocznie ulepszany, pod kierunkiem specjalisty lekarza, posiada pierwszorzędne urządzenia elektro-terapeutyczne.

Gmach łazienek Nr. 3 posiada na parterze 29 kabin do wydawania kąpieli błotnych. Na piętrze znajdują się wziewalnie (inhalatorja) specjalne i ogólne, oraz 2 pomieszczenia dla wydawania suchych gorących okładów borowinowych na wzór karlsbadzkich.

Gmach łazienek Nr. 4 posiada 104 wanny angielskie fajansowe. Cały parter przeznaczony jest na kąpiele gazowe, a góra na solankowe.

Wał ochronny. Od strony Wisły Ciechocinek jest otoczony wałem ochronnym, długości 6 kilometrów; wał ten w r. 1924 przebudowany, poszerzony i zniwelowany, daje całkowite zabezpieczenie od wylewów i jednocześnie służy jako bardzo piękne miejsce spacerów.

Zabawy i atrakcje. Ciechocinek organizuje rok rocznie liczne zabawy; w parku 2 razy dziennie grywa orkiestra symfoniczna, koncerty znakomitych artystów, przedstawienia teatralne w miejscowym teatrze, reuniony, wieczory taneczne Tow. Przyjaciół Ciechocinka, bale, dancingi, zabawy dziecięce, wszystko to przyczynia się do urozmaicenia pobytu kuracjuszowi.

Sporty. Życie sportowe z każdym rokiem rozwija się w Ciechocinku. Konkursy hippiczne, konkursy tennisowe i piłki nożnej mają już swoją dobrą tradycję i rok rocznie ściągają bardzo licznych uczestników z całego kraju.

Spacery i wycieczki. Głównem miejscem spacerowem jest wspaniały park zdrojowy, gdzie również koncentruje się część życia sportowego (place tennisowe). Prócz tego miejscem bliższych spacerów jest park sosnowy i tężniowy.

Tężnie ciechocińskie są osobliwością w swoim rodzaju; przedstawiają trzy gmachy dwukilometrowej długości i służą do tężenia solanki. Spacer pod tężniami jest bardzo zalecany przez lekarzy, gdyż naozonowane powietrze tężniowe wywiera dobroczynny wpływ na ogólną wymianę materji, hartując jednocześnie błony śluzowe. Dalsze spacery do Raciążka, Kuczka i wałem ochronnym są bardzo przyjemne i niezbyt uciążliwe. Wycieczki koleją dają możność kuracjuszowi w jeden dzień zwiedzić Toruń lub Bydgoszcz, lub też Kruszwicę, Gopło i Gniezno.

Lekarze. Oprócz stałego lekarza zakładowego, w Ciechocinku praktykuje latem około 30 lekarzy, sił pierwszorzędnych, różnych specjalności.

Pomieszczenie. Ciechocinek posiada hotele, pensjonaty i dworki, o mniej lub więcej konfortowem umeblowaniu, pozwalające każdemu urządzić się według możności. Z rokiem każdym Ciechocinek znaczne robi postępy pod względem urządzeń mieszkaniowych i już dziś szereg pensjonatów może konkurować z Zachodem.

Na dworcu kolejowym mieści się specjalne biuro informacyjne mieszkaniowe, gdzie każdy przyjezdny może otrzymać najdokładniejsze wskazówki o lokalach i warunkach życia w Ciechocinku.

Komisja zdrojowa w Ciechocinku udziela wszelkich informacji i wysyła na żądanie prospekty.

Miejscowość kąpielowa Goczałkowice.

obok Pszczyny, polski Górny Śląsk.

Solanka jodowo-bromowa ze składnikami jod, brom, lit i rad jako miejsce kuracyjne.

Jodowo - bromowa solanka radoczynna Goczałkowice zawdzięcza swoje powstanie przedsiębiorstwu górniczemu W roku 1856, rozpoczęto w miejscu tem wiercić w nadziei natrafienia na odnogę kopalni soli we Wieliczce. W głębokości 700 metrów odkryto soalnkę o 3% zawartości solnej, która ponadto zawie-

rała w sobie w obfitych ilościach inne składniki lecznicze, jak: jod, brom, lithium i radium.

Goczałkowice istnieją blisko lat 70 jako lecznicza miejscowość kąpielowa i przyniosły niezliczonym tysiącom chorych oczekiwane wyzdrowienie wzgl. ulżenie ich cierpień.

Miejscowość kąpielowa Goczałkowice leży u stóp podnóża Karpat, o kilka mil oddalona od Beskidów, które od południa wznoszą się amfiteatralnie do wysokości 1034 metrów ponad poziom morza i znacznie wpływają na klimat miejscowości kąpielowej, nadając mu charakter klimatu górskiego najniższej strefy łagodny — i niepodniecający — i podwyższając zawartość ozonu na 7 według skali L w przeciwieństwie do zawartości w równinach, dochodzącej do 2—3.

Miejscowość kąpielowa położona jest przy stacji kolejowej Goczałkowice na przestrzeni Dziedzice Katowice. Oddalona jest od Katowic o 1, z Krakowa o 3, a z Warszawy o 8 godzin jazdy kolejowej.

Dom zdrojowy w Goczałkowicach o 120 schludnie urządzonych pokojach, leży wśród obszernego parku. Brak zakładów przemysłowych w najbliższych okolicach gwarantuje spokój i czystość powietrza, warunki dla kuracjuszów nieodzowne.

Obszerna sala jadalna, czytelnia z bogatym wyborem gazet tak krajowych, jak i zagranicznych, jak niemniej bibljoteka stoi kuracjuszom do dyspozycji. W porach deszczowych umożliwione są spacery w krytych deptakach.

Kąpielowy zakład leczniczy posiada kilka sal kąpielowych z pojedynczemi kabinami, w których przygotowuje się przepisywane kąpiele solankowe we wannach.

Chemiczny rozbiór sądownie zaprzysiężonego rzeczoznawcy inż. Oskara Förstera, Bielsko z dnia 23 czerwca 1924 r. daje następujący wynik:

1 litr zawiera:

Natrium	15,7413	gr.
Kalium	1,1319	„
Lithium	0,0151	„
Calcium	1,0790	„
Magnesium	0,9836	„
Brom	0,0235	„
Jod	0,0135	„

Poza kąpielami solankowemi stosuje się skutecznie kuracje, polegające na piciu wody solankowej.

Ponadto posiada miejscowość kąpielowa wodolecznicze urządzenia kąpielowe, oraz urządzenia potrzebne dla wszelkich innych fizycznych metod leczenia, w szczególności kąpiel parową, kąpiele nasiadowe, wszelkiego rodzaju natryski, salę na masaże, wielką salę inhalacyjną, kąpiele kwasu węglowego, kąpiele tlenowe, jodłowe i t. p.

Dalej umożliwione są wszelkie leczenia świetlne — sztuczne słońce górskie, lampy kwarcowe (diatermia), masaże wibracyjne, leczenia galwaniczne i faradyczne.

Zarządowi leczniczemu stoi do dyspozycji gabinet roentgenowski i laboratorjum analityczne, jako podstawy dla oznaczania terapji dyetetycznej.

Niemniejszem staraniem Zarządu jest urządzanie wszelkiego rodzaju rozrywek i odpowiednich zabaw.

Dobrze dobrana orkiestra gra przez cały sezon.

Istnieją place zabawowe, jak tenisowe, krokietowe i t. p.

Korzystne przechadzki i wycieczki w okolice dają przyjaciołom natury sposobność pobyt swój także i w tym kierunku uprzyjemniać. Duży staw umożliwia również uprawianie sportu żeglowania i wiosłowania.

Dla kąpieli słonecznych i powietrznych istnieją specjalne urządzenia.

W s k a z ó w k i l e c z n i c z e. Z powodu obfitej zawartości jodu, bromu i litu oraz z powodu radoczynnego działania solanki, nadają się kąpiele w Goczałkowicach w pierwszym rzędzie do leczenia przewlekłego gośćca mięśni i stawów, dny (podagra), rwy kulszowej (ischias), chorób naczyń krwionośnych, a w szczególności: miażdżycy tętnic (arteriosclerosis), wad sercowych, schorzeń mięśnia sercowego, porażeń nerwowych, uwiądu rdzenia pacierzowego (tabes), zmian miażdżycowych nerek, zołzów (scrophulosis), krzywicy (rachitis), chorób przemiany materji, otyłości, cukrzycy, wole (struma), przewlekłych schorzeń kobiecych (zapalenie macicy, wysięki około maciczne), chronicznych chorób skórnych np. urticaria, (pokrzywka), furunculosis (czyraki), prurigo (swąd), ulcus cruris (wrzody podudzia) i wreszcie następstw chronicznego zatrucia nikotyną. ołowiem oraz niedokrewności.

Wykluczone są od leczenia: niewyrównane wady serca, gruźlica płuc, choroby zakaźne i umysłowe.

Krościenko nad Dunajcem.

Letnisko z 3-ma źródłami szczaw alkaliczno słonawych w Małopolsce, woj. Krakowskie, powiat Nowy Targ, miasteczko (około 2.500 mieszkańców) parafja rzymsko-katol., poczta, telegraf, telefon, sąd powiatowy w miejscu.

Dunajec dzieli miasteczko na dwie części. Ruchliwsza, przez którą przechodzi droga krajowa Nowy Targ—Nowy Sącz—Szczawnica, leży na lewym brzegu; część mniejsza na prawym brzegu rzeki i w tej części znajdują się źródła mineralne.

Okolica obfituje w lasy przeważnie szpilkowe. Górzysta u stóp Pienin dolina uroczo położona, otoczona wzgórzami terasowato się wznoszącemi, zamknięta od przykrych powiewów wiatru. Klimat łagodny. Krościenko wzniesione nad poziom morza 420 m.

Ź r ó d ł a m i n e r a l n e: Stefan, Michalina, Marja, z których na baczniejszą uwagę zasługuje woda ze zdroju Stefana, znana od 1829 r., a mająca już obecnie dość znaczne zastosowanie w lecznictwie. — O powyższej wodzie pisali w 1829 roku Dr. Markowski,

w 1859 roku Dr. Warszauer i Dr. Trembecki, Aleksandrowicz, w 1897 r. przeprowadził dokładny rozbiór Prof. Trochanowski. W roku 1900 zajął się źródłami i udzielił cennych wskazówek Prof. Dr. Korczyński. — O badaniach nad działaniem wody krościeńskiej napisali Dr. Stanisław Lewicki i Dr. Zdzisław Szczepański.

Rozbiór chemiczny wody ze zdroju Stefana wykazuje w porównaniu z innemi tego rodzaju wodami na 10.000 części wody:

cygańska. Wycieczki: samochodem lub końmi do ruin zamku w Czorsztynie, do zamku w Niedzicy, następnie Czerwonego Klasztoru, z powrotem łódkami przez Pieniny. — Wycieczki piesze do Pienin lub na szczyty górskie. Na Czertez 764 m. n. p. 2 godz., Sokolicę 746 m. n. p. 2$^1/_2$ godz., Trzy Korony 982 m. n. p. 4 godz., Lubań 1211 m. n. p. całodzienna. Łatwa komunikacja z pobliską Szczawnicą 6 klm. Z Zakopanem i Krynicą projektowane połączenie samochodem.

	Krościenko	Bilin	Gleichenberg	Vita	Luhaczovice	Emskränchen	Krondorfer	Faschingen
Chlorek sodu	25.1367	3.984	18.223	9.484	45.614	10.260	0.1772	6.3107
„ potasu	0.1951	—	0.012	0.404	2.532	—	0.0518	3.3976
Dwuwęglan sodu	45.9725	46.961	25.06	18.095	44.641	19.5541	11.4857	35.786
„ wapna	12.1699	5.229	3.541	0.015	6.39	2.3407	4.9071	6.2529
„ magnu	5.0233	2.663	4.215	4.109	1.758	2.0792	—	5.7702
„ żelaza	0.1706	0.039	0.027	0.051	0.11	0.0363	0.1737	0.0521
Składników stałych	89.4293	68.9604	52.937	?	107.454	35.563	24.776	?
Wolnego CO_2	20.72004	22.358	20.519	22.82	34.899	10.995	27.733	17.802

Wskazania: lżejsze postacie nieżytu kwaśnego żołądka, nerwice wydzielnicze i ruchowe żołądka, nieżyt jelit i przewodów żółciowych, przewlekłe choroby wypocinowe, kamica wątrobowa, skaza moczanowa, choroby nerek i pęcherza, moczówka cukrowa, nieżyt przewodu oddechowego.

Wreszcie może woda krościeńska służyć jako znakomity napój dyetetyczny, działając w pewnym stopniu zapobiegawczo przy naszym obecnym sposobie żywienia się przeważnie mięsem.

Sposób użycia: Tam gdzie nie zależy na działaniu kwasu węglowego, lub gdzie wpływu tego składnika wprost sobie nie życzymy, każemy wodę ogrzewać, gdzie zaś obok działania wody i soli pożądanem jest działanie kwasu węglowego radzimy pić wodę zimną. Można dodawać do wody mleka.

Krościenko odległe od stacji kolejowej w Starym Sączu 35 klm., w Nowym Targu 32 klm. Do Zakładu zdrojowego w Szczawnicy około 6 klm. Połączenie z dworcami kolejowemi w sezonie samochodami.

Lekarz Dr. Edward Markowski ordynuje stale, apteka w miejscu. — Zakładu kąpielowego niema. — Dwa pensjonaty, restauracje, sklepy spożywcze; oprócz mieszkań w pensjonatach około 150 prywatnych. Cena dziennego utrzymania 5—8 zł.

Rozrywki: spacery po ogrodzie miejskim, do pobliskich lasów. Tennis, kręgielnia, bibljoteka, kąpiele rzeczne, sporty, orkiestra miejscowa i zamiejscowa

Zdrojowisko Morszyn

w Małopolsce Wschodniej.

Zdroje wód słono-gorzkich jedyne w Polsce i jedne z najsilniejszych w Europie.

Miejscowość: Zdrojowisko Morszyn leży pod miastem Stryjem w Małopolsce Wschodniej, na Podkarpaciu w miejscowości falistej, wznoszącej się stopniowo ku Karpatom, i znajduje się przy samej stacji kolejowej tegoż imienia w odległości 25 minut jazdy od Stryja

Kolej poczta i telegraf na miejscu.

Morszyn otaczają rozległe lasy szpilkowe, pokrywające łagodne wzgórza, z których roztacza się malowniczy widok na łańcuch Wschodnich Beskidów. Odpowiednio do położenia swego, Morszyn posiada klimat podgórski i leśny o idealnej czystości powietrza, pozbawionego zupełnie kurzu. Wysokość nad poziomem morza wynosi 320 mtr.

Komunikacja: Komunikację Morszyn posiada bardzo dogodną, gdyż prowadzi ona na Lwów, mający liczne bezpośrednie połączenia kolejowe, a ze Lwowa do Morszyna przejazd koleją trwa 2 godziny. W czasie sezonu kursują między pobliskiem miastem powiatowem Stryjem a Morszynem specjalne pociągi „kąpielowe“ (25 minut jazdy).

Mieszkania: W ładnym kilkudziesięciomorgowym parku położone są wille zakładowe, odno-

wione, czyste i wygodnie urządzone. W willi zakładowej „Pod Kotwicą“ mieści się sala jadalna i sala do zebrań towarzyskich. Wszystkie budynki zakładowe są skanalizowane i zaopatrzone za pomocą wodociągu w doskonałą wodę źródlaną do picia.

Poza parkiem znajduje się kilkanaście mniejszych i większych domów prywatnych.

W razie braku mieszkania na miejscu w Morszynie, można się lokować w pobliskiem mieście powiatowem Stryju, skąd dojeżdża się specjalnemi pociągami „kąpielowemi“.

Środki lecznicze: Środki lecznicze Morszyna stanowią: zdroje słono-gorzkie, pokłady borowiny i mułu, wreszcie przyroda.

Morszyn posiada zdroje słono-gorzkie, zawierające, oprócz chlorku sodowego, znaczną ilość siarczanów zasadowych oraz siarczanu magnezowego (ostatni rozbiór dokonany w roku 1923-im przez prof. Sz. Dzierzgowskiego). Z najważniejszego ze zdrojów „Zdroju Bonifacego“, wydobywa się najsilniejsza w Polsce i jedna z najbardziej stężonych wód mineralnych, jakie znane są w Europie, całkowicie nasycona woda gorzka o stężeniu 32° Beaumé.

Woda ta stosowana jest na miejscu zarówno do picia, jak i do kąpieli, wszędzie, naturalnie, w bardzo znacznem rozcieńczeniu, dającem możność ścisłego przystosowania stopnia jej stężenia do potrzeb leczniczych poszczególnego pacjenta. Oprócz źródeł powyższych wód mineralnych Morszyn posiada bogate pokłady niezwykle cennej borowiny i doskonałego mułu.

Kąpiele, zarówno mineralne jak i borowinowe, wydawane są w łazienkach, mieszczących się w budynku murowanym, położonym w parku w blizkości willi zakładowych, posiadającym obszerną oszkloną leżalnię, w której kuracjusze po odbyciu zabiegu mogą wypoczywać; prócz powyższych kąpieli stosowane są kąpiele gazowe, z gorącego powietrza, igliwiowe i zabiegi wodolecznicze. Pozatem stosowane są w Morszynie kąpiele słoneczno-powietrzne w lesie szpilkowym.

Wskazania: Jako wskazane do leczenia w Morszynie wymienić należy choroby: dna (artretyzm), gościec (reumatyzm), otyłość, choroby przewodu pokarmowego, nawykowe zaparcie, kamica żółciowa, kamica nerkowa, zołzy, krzywica, zapalenie nerwów, nerwobóle, choroby kobiece.

Czas trwania kuracji wynosi przeciętnie 4 tygodnie.

W zdrojowisku ordynuje Dr. K. Chmieleński, który, będąc jednocześnie lekarzem zakładowym, kontroluje stosowanie wszelkich zabiegów w budynku kąpielowym. Zapewniona jest prócz tego pomoc felczerska i masaże.

Kuchnia zakładowa: Zakład prowadzi kuchnię dyetetyczną we własnym zarządzie i pod nadzorem lekarskim, dając pożywienie smaczne, zdrowe i dostosowane do stanu zdrowia kuracjusza.

Kuracjusze zatem z zaburzeniami w przemianie materji i z cierpieniami przewodu pokarmowego prowadzą dyety ściśle według wskazówek lekarza.

Pożywienie wydaje się w sali jadalnej cztery razy dziennie (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

Z kuchni zakładowej korzystać mogą kuracjusze, zamieszkujący w willach prywatnych poza zakładem.

Rozrywki: Prześliczna falista okolica o niezwykle bogatej roślinności dostarcza możności używania rozlicznych pięknych spacerów, blizkość Karpat daje okazję do czynienia bliższych i dalszych wycieczek w najpiękniejsze okolice kraju. Pozatem blizkość i łatwość komunikacji ze Stryjem (4 pary pociągów dziennie) umożliwiają korzystanie z rozrywek miejskich (teatr, koncerty, kinematografy, cukiernie, kluby i t. p.).

W zakładzie znajduje się czytelnia, fortepian, zaś w parku zakładowym plac tenisowy i krokietowy.

Sezon trwa od 1 czerwca do końca września.

W czerwcu ceny za zabiegi zniżone są o 15%, we wrześniu o 30%.

Osobnej taksy kuracyjnej nie pobiera się.

Zdrojowisko stanowi własność „Towarzystwa lekarzy Polaków b. Galicji“ i znajduje się pod zarządem sp. akc. „Zdroje Polskie“ w Warszawie, Nowy Świat 27, tel. 83-60, gdzie zasięgnąć można wszelkich bliższych informacji.

Zamówienia na pokoje do 1 czerwca przyjmuje Zarząd sp. akc. „Zdroje Polskie“ w Warszawie, zaś po 1 czerwca również i Zarząd zakładu w Morszynie (Małopolska Wschodnia).

Zaleszczyki.

Miasteczko powiatowe Zaleszczyki, najdalej na południe wysunięty punkt Rzeczypospolitej posiada najcieplejszy klimat w Państwie.

Miasto ogrodów i sadów, uroczo położone nad Dniestrem, jakby na równi pochyłej ku południowi, oblane z trzech stron rzeką już w czasach przedwojennych, gdy świat jeszcze był otwarty i miejscowości zagraniczne łatwo dostępne, ściągało zawsze pewną ilość kuracjuszy w miesiącach letnich.

Wartości klimatyczne i lecznicze na tym półwyspie nad Dniestrem, tworzącym granicę polsko-rumuńską scharakteryzował pięknie Doc. Dr. Sabatowski (cyt. za Polską gazetą lekarską Nr. 50 i 51 ex. 1923.)

„W przedstawieniu całokształtu walorów klimatycznych Polski nie można pominąć ciepłego kąta nad Dniestrem. Jar Dniestru od ujścia rzeki Strypy aż po granicę Państwa, to przyszła Polska „Riviera“. Przepiękne położenie, zupełna zaciszność od wiatrów dzięki głębokości jaru, ogromna słoneczność wiosną, latem i jesienią, wspaniałe owoce południowe morele,

winogrona i t. d. tworzą z tego kąta perłę klimatyczną Polski, którą trzeba poznać i zużytkować. Jest to jedyna okolica, gdzie można mieć sezon leczniczy wiosenny, gdy klimat górski już jest przykry a na równinach jeszcze mało słońca i wilgoć przedwiośnia. W jarze Dniestru w marcu już jest wiosna w pełni a jesienią można uprawiać leczenie owocowe i winogronowe."

Stacja kolejowa linji lokalnej Czortkow-Zaleszczyki, lekarze i apteka na miejscu a Dniestr na tym odcinku jest żeglowny dla parowców.

Urządzeń dla chorych oprócz szpitala powiat. i pensjonatów jeszcze niema, jednakowoż niedokrewni fizycznie i nerwowo wyczerpani, chorzy z gruźlicą kości i stawów, reflektujący na kąpiele słoneczne i powietrzne, prócz stałego dozoru lekarskiego nie potrzebują specjalnych urządzeń, na które jednak miasteczko przy życzliwości kompetentnych władz może zdobędzie się z czasem.

Niestety dotąd niewidać tej życzliwości, dotąd jeszcze ruiny stu domów wojną zniszczonych jak szkielety sterczą w środku miasta, kredytów na odbudowę nie udzielają, a tem mniej dla asanacji miasta, przezco pożądany rozwój Zaleszczyk w interesie chorych i Państwa jest jeszcze daleko.

Przed wojna oprócz wymienionej linji kolejowej biegły stąd jeszcze dwie inne, jedna przez małą część dawnej Bukowiny do Łużan i Czerniowiec a druga do Horodenki i Kołomyi. Obecnie ostatnia jest zupełnie martwa, chociaż traktat kolejowy polsko-rumuński z września r. 1921 dopuszcza na przejazd przez ten skrawek dzisiejszej Rumunji, gdzie granica polsko-rumuńska nie jest jeszcze ustalona.

Miasto leżące 170 m. n. m. posiadające klimat prawie oceniczno-południowy, wodociąg ze znakomitą wodą, będzie w niedalekiej przyszłości połączone z drugim brzegiem Dniestru dwoma mostami, kolejowym i drogowym, które uległy częściowemu zniszczeniu w okresie wojny a obecnie odbywa się przejazd za pomocą promu. Wiosna tu jest o trzy tygodnie wcześniejsza niż na Podolu, dojrzewają tu winogrona, morele, brzoskwinie i inne południowe owoce.

Kąpiele rzeczne, powietrzne i słoneczne przy silnej solacji już od maja a zwłaszcza w miesiącach letnich stwarzają nad brzegiem Dniestru nieomal plażą morską gdzie roi się od kostjumów kąpielowych we wodzie i na brzegu.

O pomieszczenie nie trudno, czy w hotelach miejscowych, czy też w domach prywatnych w samem mieście, albo w schludnych chatach wiejskich na Zaleszczykach Starych, we wsi stanowiącej terytorjalną całość z miastem ale jako jednostce gminnej wyodrębnionej lub w sąsiedniej gminie Dobrowlany.

Wszelkie środki żywności są do nabycia w mieście.

W jarze Dniestru rosną bardzo rzadkie rośliny stepowe i piękne kwiaty pasu czarnomorskiego.

W bliższej lub dalszej okolicy Zaleszczyk znajdują się miejscowości godne widzenia jak wieś Nowosiółka Koštiukowa z resztkami budowli, zwanej basztą Wołodyjowskiego; Czerwonogród w uroczem położeniu, otoczony wysokiemi, czerwonemi skałami, gdzie pałac Ks. Lubomirskiej, wśród parku otacza ze wszech stron rzeka Dżuryn, a w jednem miejscu tworzy 16 m. wysoki wodospad; wieś Holihrady nad Seretem z ciekawem okazem skały, zwanym „puharem Sobieskiego"; Bilcze Złote z jaskinią i labiryntem podziemnych chodników, w pobliżu Monasterek z resztkami dawnej świątyni pogańskiej. Lesieczniki nad Seretem z wielką jaskinią, zwaną Koszową Jamą, która ongiś, służyła ludności za schronisko przed Tatarami i Turkami; Winiatyńce z Kalwarją, gdzie w dniu 15 sierpnia zbiera się corocznie kilkanaście tysięcy ludzi. Koszyłowce niedaleko Tłustego, gdzie odkopano dawną osadę rzymską i znaleziono kilka tysięcy rzeźb oraz naczyń z epoki neolitu i wiele jeszcze innych miejscowości w okolicy jest godnych widzenia.

Studjum Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Poznańskim. W roku akademickim 1925/1926 będą czynne następujące kursy:

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego" (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego dla szkół średnnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszono w „Wychowaniu fizycznem", nr. 2. 1925. Wymagana matura gimnazjalna.

2. Kurs trzyletni uproszczony, uprawniający do egzaminu nauczycielskiego z wychowania fizycznego jako przedmiotu dodatkowego (przy jakimkolwiek przedmiocie głównym). Program ogłoszono jak wyżej. Wymagana matura gimnazjalna.

3. Kurs dwuletni, o programie odpowiadającym przepisom, dotyczącym Państwowych Instytutów wychowania fizycznego (Dziennik Urzędowy Min. W. R. i O. P. z. 15 listopada 1924). Spodziewane uprawnienia, dotyczące tychże Instytutów (po dwuletniej praktyce, prawo przystąpienia do egzaminu naucz. dla szk. śr. i sem. naucz.). Wymagana matura szkoły średniej ogólnokształcącej, lub seminaryjna.

4. Kursy dokształcające: a) wakacyjne (pięciotygodniowe) dla nauczycieli wyszkolonych na kursach najmniej rocznych, oraz b) roczne, dla nauczycieli tychże szkół, nie posiadających wymienionego wyszkolenia. Oba rodzaje kursów przygotowują do do egzaminów uproszczonych.

5. Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego dla kolokwjów, wymaganych przy egzaminach na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym):

6. Ćwiczenia cielesne dla studentów(ek) wszyskich Wydziałów (bezpłatne), Gimnastyka, lekka atletyka, gry, szermierka, rytmika, plastyka, tańce narodowe, ćwiczenia harcerskie, pływanie, wiosłowanie.

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18—30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne do Dyrekcji Studjum (Poznań 3, Ogród botaniczny). Nauczyciele szkół publicznych zgłaszają się nadto za pośrednictwem swej władzy przełożonej.

Opuścił prasę Nr. 2 (Rocznik VI) kwartalnika **„Wychowanie Fizyczne“** pod redakcją prof. E. Piaseckiego, Poznań, Chełmońskiego 20.

Ważniejsze artykuły: Dr. P. Szuman, „Badania nad rozwojem chodu u dziecka„ (z tablicą); Dr. A. Tarnawski, „O chodzeniu boso i pielęgnowaniu nóg“; Dr. Frant. Smotlacha, „Sport akademicki w Pradze“; ppłk. W. Sikorski, „Ćwiczenia reakcji w wychowaniu fizycznem“. Nadto bogaty przegląd nowych książek i czasopism, ruchu w towarzystwach, instytucjach (m. i. program wykładów i ćwiczeń w Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego), notatki bibljograficzne i kronika.

Skład główny: Księgarnia Św. Wojciecha, Poznań, Plac Wolności oraz Książnica-Atlas, Warszawa, Nowy Świat 59.

Traktat w Saint Germain zapewnił emerytom państw zaborczych prawa, nad wykonaniem których czuwa **„Głos emerytów i rencistów“, Organ Polskiego Towarzystwa emerytów państwowych, Lwów, ul. Pańska 11 i Centr. Związku emerytów państwowych i rencistów, wdów i sierót po pracown. Kolei Małop, Lwów, ul. Krasickich 5.** Tygodnik ten wychodzący co niedzieli zrzesza ponadto i Polski Zw. emerytów, inwalidów, wdów i sierot kolej. w Krakowie i takiż Związek w Stanisławowie, Stow. emer., inwalidów, wdów i sierót kolej. Jedność w Przemyślu i Koła Centr. Zw. w Stryju, Tarnopolu, Zagórzu, Brodach i Krasnem. Powszechny Związek w Bydgoszczy, Związek w Poznaniu i Toruniu.

Dążymy do naprawienia krzywd i zastępujemy najżywotniejsze sprawy 47.000 obywateli polskich i ich dzieci.

Prenumerata kwartalna „Głosu emerytów i rencistów tylko **Zł. 2.40** z dostawą do domu! Adres Red. i Admin. Lwów, ul. Krasickich 5 na dole.

Co zdobędziemy razem, będzie udziałem i tych, którzy pozostają dziś jeszcze w służbie czynnej! Czytajcie, polecajcie:

„Głos Emerytów i Rencistów“.

Znakomite pismo do ogłoszeń wszelkich!

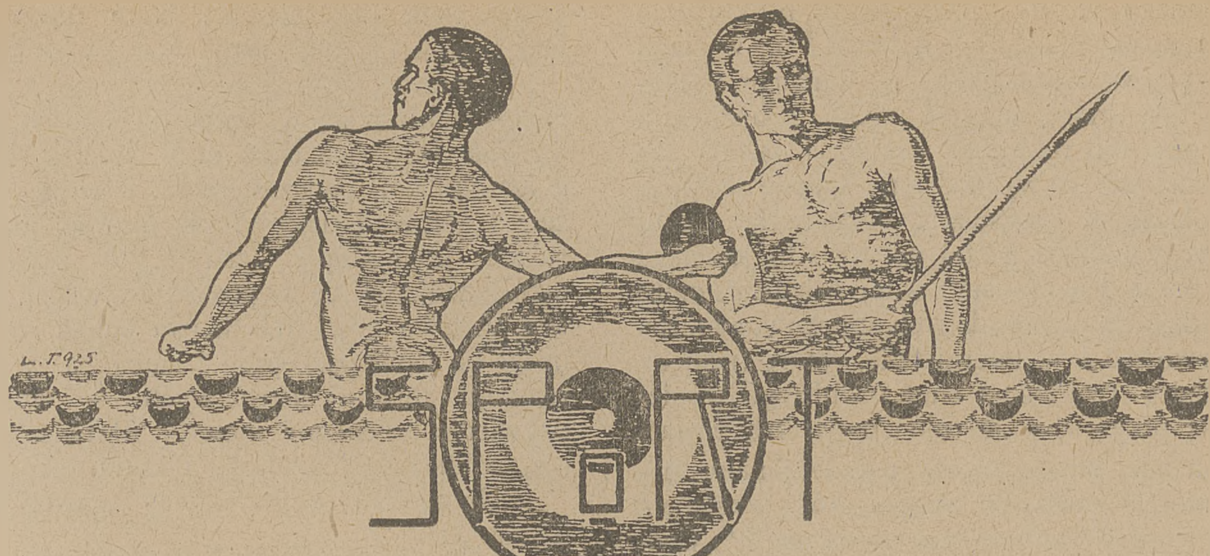
Każdy anons trwa tydzień, informując w lokalach publ. przejeżdżających na zakupno do Lwowa!

Rekordowa nowość tępienia myszy i szczurów.

Wedle najnowszej statystyki rok rocznie 1|2 miljarda zł. tracimy wskutek niszczenia plonów polnych przez myszy i szczury. Straszliwy wynalazek gazów trujących, który pojawił się w światowej wojnie, zastosowano umiejętnie dla szybkiego i masowego zabijania myszy i szczurów, dzięki aparatowi „Hora“. Aparat ten mieści w sobie lont, który po zapaleniu wydziela ze siebie trujące gazy. Rurę aparatu wtyka się do nor, do których wnika cięższy od powietrza zabójczy gaz. Ponieważ lont tli się przez czas dłuższy, przeto postępując z aparatem od nory do nory, można wielką ilość szczurów i myszy zatruć. Śmierć jest natychmiastowa.

Aparatem tym zainteresowały się wszystkie sfery gospodarcze w całej Polsce i jak świadczy relacja znanego ekonomisty p. Jerzego Turnaua w Rolniku Nr. 21. aparat może społeczeństwu przynieść nieobliczone usługi.

Cena aparatu 40 zł. — 1 lontu 1·35 zł. loco Sosnowiec. Wysyłka za zaliczką. Odsprzedawcom odpowiedni rabat. Zamówienia przyjmuje: Juljan Soniewicki, Lwów, skrytka pocztowa 44.



Z psychologji i higjeny taternictwa

podał

Dr. Tadeusz Jaroszyński (Warszawa).

(Według odczytu w Oddziale Warszawskim Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego).

Już ubiega prawie 100 lat, gdy Seweryn Goszczyński w swem dziele „Dziennik podróży do Tatrów“ zastanawiał się nad wpływem tajemniczym gór i zapytywał: dlaczego to atmosfera górska ma wyższość nad atmosferą równin?

Dlaczego to ,,przez kilkanaście dni życia góralskiego powstaje większa swoboda myśli, w ciele lekkość, czerstwość, jędrność wszystkich władz, zdolność do wszystkiego w stopniu wyższym? — Zaledwie kilka dni pożyję tem powietrzem, a stan zdrowia, rzeźwości, swobody mi powraca, myśli się wyjaśniają, czucie głębiej się otwiera, wszystkie władze grają silniej, czyściej i harmonijniej“.

,,Cóż to jest o góry — ta dziwna tajemnica i potęga, przywiązana do was? — zastanawia się autor ,,Sobótki“ i odpowiada w ten sposób: Wasze wybujanie nad resztę ziemi, rozleglejszy widok z waszych szczytów — to warunki zmysłowe zbyt liche. Tajemnica ta kryć się musi w tej waszej części, której dojrzeć zmysłami nie możemy — w jakiemś czuciu, napełniającem nasze piersi wybuchami tchnień nieznanych, potęgą jakichś wysileń tajemniczych, co podnoszą nas nad poziom, jak natchnienie wielkiego ducha podnosi człowieka w czynach wyższych nad poziom ludzkości“.

Piękne wywody poety kończą się zatem zwrotem do człowieka, do jego psychiki, w której jedynie znaleźć można źródło tego ożywczego, niezwykłego działania wycieczek górskich.

* * *

Co mówi nauka dzisiejsza o wpływie przebywania w górach na dziedzinę fizyczną i duchową turysty? — Tem zagadnieniem pragniemy zająć się w szkicu niniejszym.

Taternictwo, które stanowi poniekąd polski alpinizm, jest właściwie pewną odmianą turystyki, a mianowicie sportu pieszego. Ażeby zatem dotrzeć do istoty sprawy, musimy przedewszystkiem zastanowić się nad znaczeniem sportu, a w szczególności wycieczek pieszych pod względem ogólno-zdrowotnym i psychologicznym.

Otóż przedewszystkiem z pojęciem sportu jest nieodłącznie związany ruch fizyczny na świeżem powietrzu, dokonywany w celu rozrywki, czem się sport ściśle odróżnia od zajęć zawodowych, uprawianych w celu zarobku. Jednakże to nie wyczerpuje całokształtu definicji *). Prócz formuły: *ruch fizyczny, rozrywka i bezinteresowność*, — w sporcie znajdujemy jeszcze inne składniki, a mianowicie dążność do *udoskonalenia* pewnych czynności cielesnych i duchowych przez osiągnięcie jak największej sprawności w danej dziedzinie.

Sport jest to metodyczne ćwiczenie cielesne, przyczem każdy rodzaj sportu oddziaływa na organizm w inny sposób, stanowi on bowiem jak najdalej posuniętą specjalizację ćwiczeń cielesnych i stąd wynika różnica w działaniu takich sportów jak turystyka, kolarstwo, szermierka, pływanie, łyżwiarstwo i t. p.

Niejednokrotnie podnoszone były ujemne strony sportu. Przed kilkunastu laty, na łamach „Ruchu“, wychodzącego pod redakcją nie-

*) Szczegóły w art. Dra Jaroszyńskiego „Znaczenie sportu w szkole“ (Referat na 1-szym Kongresie Sportowym), Stadjon. 1923.

zapomnianego W. R. Kozłowskiego, prowadzono interesującą polemikę na ten temat **), w ciągu której wypowiedziano zdanie, że „nadmiar współzawodnictwa może uczynić sport szkodliwym, gdyż może on rozwinąć egoizm i dążność do odznaczenia się, co wychodzi na szkodę instynktom społecznym osobnika“. Jakkolwiek zarzut powyższy właściwie został odparty, to jednakże istotnie przesadna emulacja w tej dziedzinie może doprowadzić do niepożądanych objawów, a można to obserwować i w taternictwie, które niekiedy przez żądzę rozgłosu i chęć osobistego wyniesienia się przybrać może nieodpowiednią postać.

Z drugiej strony należy podnieść niewątpliwie doniosłe znaczenie sportu pod względem *psychologicznym i wychowawczo-społecznym****). Ćwiczenia cielesne bowiem, nie tylko wyrabiają sprawność fizyczną, lecz oddziaływają korzystnie na różne cechy umysłowości, a pozatem wpływają dodatnio na kształcenie charakteru. Wszelki sport wymaga silnego napięcia psychiki, zdecydowania się na pewien czyn, akt woli, któremu często towarzyszy narażenie się na przykrość lub niebezpieczeństwo z powodu grożącej nam przeszkody lub wrogiego częstokroć żywiołu. Tu zatem psychika uczy się panować nad ustrojem, duch ćwiczy ciało. Osiągamy w tym wypadku pełne zharmonizowanie czynników fizycznych i duchowych przy podporządkowaniu naszego ustroju jednemu celowi.

I stąd w ostatnich czasach zwrócono uwagę na rozrywki fizyczne, jako na *najlepszą metodę wychowawczą* dla naszej młodzieży. Żaden teoretyczny wykład z higjeny czy z nauki o moralności w szkole z kierunkiem intelektualistycznym nie da tego, co uprawianie na łonie przyrody gier ruchowych, czy sportów, które wpływają na rozwój hartu ducha, energji fizycznej, oraz moralnej dzielności i tężyzny.

* * *

Na tle tych rozważań ogólnych, dotyczących olbrzymiego znaczenia wychowania fizycznego, racjonalnie prowadzonego, możemy obecnie zastanowić się bliżej nad specjalnemi właściwościami sportu pieszego i turystyki.

Zdawało by się, że *sport pieszy* jest ćwiczeniem jednostronnem, działającem na ustrój w sposób ograniczony, bo wszakże chodzi tu jedynie o czynność kończyn dolnych, gdy inne części ciała pozornie nie biorą udziału. Otóż taki pogląd nie odpowiada rzeczywistości.

Zapewne, że podczas zwykłego marszu, czy biegu, kurczą się w widoczny sposób głównie mięśnie nóg, jednakże przy chodzie szybszym, a tembardziej podczas biegu, pracują jednocześnie i górne kończyny, nie mówiąc już o mięśniach kręgosłupa, działających zawsze, gdy ustrój znajduje się w postawie stojącej. A pozatem wszelka praca mięśniowa odbija się natychmiast na czynności płuc i serca, a w dalszym rozwoju funkcji ustrojowych — wpływa na ożywienie przemiany materji, ułatwienie trawienia, pobudzenie czynności układu nerwowego.

Ujmuje to w przejrzysty sposób formuła Tissié *):

„On marche avec ses muscles,
On court avec ses poumons,
On galope avec son coeur,
On résiste avec son estomac,
On arrive avec son cerveau“.

(Piechur maszeruje dzięki mięśniom, biegnie dzięki płucom, galopuje dzięki sercu, wytrzymałość daje mu żołądek, cel zaś mózgiem osiąga). Wszelki ruch mięśniowy działa na razie miejscowo, gdy zaś wykonywany jest bardziej intensywnie, lub przez czas dłuższy (sport pieszy), wówczas działanie jego staje się coraz bardziej ogólnem, wpływ zdrowotny ogarnia cały organizm. Słowem — chód, jako ćwiczenie cielesne, nie jest jednostronnem, ani ograniczonem w działaniu, lecz przeciwnie, stanowi ćwiczenie t. zw. k o m p l e t n e i jednocześnie jest najbardziej podstawowem ćwiczeniem n a t u r a l n e m.

Sport pieszy — to rozrywka najtańsza, najbardziej racjonalna, przyczem nader łatwa do dawkowania, wskutek czego odpowiednią jest dla każdego wieku, nawet dla osób w najbardziej podeszłych latach. I dodać należy, jest to s p o r t n i e z b ę d n y d l a z d r o w i a, bez ruchu bowiem i codziennego spaceru u każdego człowieka powstać może szereg niepożądanych objawów, jak niestrawność, bóle głowy, zaparcie, zły sen, objawy nerwowości i apatji.

Wśród wielu przesądów, panujących wśród ogółu, a rzekomo na higjenie opartych, zwrócić należy na tak rozpowszechnioną, a tak często szkodliwą o b a w ę z m ę c z e n i a. Nieraz się słyszy, jak rodzice mówią do dzieci: „czemu stoisz, usiądź, odpocznij, nie męcz się“. I częstokroć takie rady (odpowiednie tylko dla dzieci bardzo wątłych) wchodzą w nałóg i wytwarzają typy apatyczne, bierne, zniewieściałe. A tymczasem jest rzeczą niewątpliwą, że brak ruchu jest zarówno szkodliwy, jak nadmierny wysiłek, że *przesadny odpoczynek gorszym bywa, niż samo zmęczenie.*

**) Kordys. „Sport i kultura“. Czasopismo „Ruch“. 1911.

***) Porówn. Art. Prof. Piaseckiego „O wpływie ćwiczeń cielesnych na rozwój psychiczny młodzieży“. Lwów. 1899. oraz Dra Osmolskiego „Rola sportu w wychowaniu etycznem“ (Bibl. Eugen.). 1922. i Dra Jaroszyńskiego „Z psychologji sportu i ćwiczeń cielesnych“ (Wychowanie fizyczne. 1922.).

*) Tissié. L'éducation physique et la race. Paris. 1922.

Naczelna zasada fizjologji głosi. Funkcja tworzy narząd. Jedynie systematyczne ćwiczenie narządu może go rozwinąć, gdy zbytnie oszczędzanie prowadzi do zaniku jego czynności. I w tym wypadku, gdy chodzi o najważniejszy organ w ustroju — serce, właśnie brak ruchu najbardziej je osłabia, a najbardziej korzystnem dla należytego rozwoju jego czynności jest stałe ćwiczenie serca przez stosowanie systematycznego ruchu, ustawiczny trening, konieczny zwłaszcza w wieku późniejszym, gdy rozpoczyna się osłabienie tego narządu. Z tego punktu widzenia zrozumiałem się staje niewątpliwie słuszne twierdzenie, że *sport przedłuża życie, działając odmładzająco na organizm.*

Jest to rzeczą charakterystyczną, że krańcowe zaprzeczenie kultu ruchu fizycznego spotykamy na Wschodzie, co chociażby jest widocznem ze znanego przysłowia w Indjach: „Lepiej jest chodzić niż biegać, lepiej stać niż chodzić, lepiej siedzieć niżli stać, lepiej leżeć niż siedzieć, a niżli leżeć, lepiej spać“. I narody wschodnie odznaczają się też biernym charakterem, brakiem inicjatywy, skłonnością do lenistwa i mistycyzmu (zasadą „niesprzeciwiania się złemu“). Przeciwnie, im dalej na Zachód, tem więcej natura człowieka jest czynna, przedsiębiorcza, dążąca do pokonywania przeszkód. A jednocześnie z tem widzimy, zwłaszcza w Ameryce i Anglji, niezwykłe zamiłowanie do rozrywek fizycznych i sportów, które niewątpliwie przyczyniają się do rozwoju tych cech charakteru.

* * *

Wracając do obchodzącego nas na tem miejscu sportu — taternictwa, możemy je określić, jak to zaznaczyliśmy powyżej, jako *odmianę sportu pieszego, którego działanie zdrowotne podniesione jest do najwyższej potęgi* wskutek specjalnych sprzyjających warunków, w których są prowadzone wycieczki górskie.

Wchodzenie pod górę jest ćwiczeniem bardziej intenzywnie działającem niż chód zwykły, jednakże jest mniej męczącem, niż bieg, gdyż odbywa się w tempie powolnem oraz daje możliwość stopniowania i dowolnej modulacji wysiłku mięśniowego. Dlatego też nawet wiek podeszły nie daje przeciwwskazań do uprawiania alpinizmu, jak to jest widocznem ze znanych przykładów, że nawet 60-letni starcy (np. Selvay z Belgji) wykonywali najtrudniejsze wycieczki w Alpach, a 75-letni Berger wszedł na Mont-Blanc ze względną łatwością.

Pod względem zaś psychicznym — taternictwo stanowi *najskuteczniejsze lekarstwo dla nowoczesnego inteligenta,* zmęczonego życiem wielkiego miasta, przybitego troskami przeżyć codziennych. W okresie jeszcze niepodzielnego panowania „polskiej neurastenji“ z jej cechami — niezdecydowania, nieśmiałości życiowej, braku pewności siebie — tu właśnie, w wycieczkach górskich, znajdujemy doskonałą szkołę odwagi, przedsiębiorczości, siły charakteru, decyzji oraz zaufania w swoje siły.

Poza neurastenją żyjemy w czasach wielkiego rozpowszechnienia się *artretyzmu,* który powstaje najczęściej od nadmiernie obfitego odżywiania się przy jednoczesnym braku dostatecznego ruchu, a do najpospolitszych objawów tej choroby, powstającej wskutek zwolnienia przemiany materji w ustroju, należą: otyłość, podagryzm, migrena, skłonność do kongestji mózgowych, rozdrażnienie nerwowe (t. zw. neuroartretyzm). Otóż ruch jest najbardziej zbawiennym środkiem zaradczym dla neuroartretyka, gdyż pod wpływem pracy mięśniowej następuje ożywienie procesów spalania w ustroju, niejako odnowienie jego czynności życiowych, a jednocześnie w psychice powstaje lepsze samopoczucie i bardziej wydatna zdolność do pracy. I właśnie w górach, w idealnie czystem i przesyconem ozonem powietrzu następuje systematyczne wytrenowanie serca i przewentylowanie najgłębszych zakątków płucnych, zahartowanie organizmu w pełni słońca i w obliczu piękna natury oraz przyzwyczajenie ustroju do ujemnych wpływów zewnętrznych atmosfery, a przedewszystkiem tu właśnie najskuteczniej wydobyte są z organizmu i przepalone w ogniu pracy mięśniowej wszelkie trujące osady, formujące się w naszych tkankach wskutek siedzącego trybu życia i będące zwiastunem artretyzmu i idącej za nim sklerozy.

Tem się tłumaczy ten niezwykły stan fizycznego i duchowego „odmłodzenia“, który odczuwa taternik podczas wycieczek górskich, to wrażenie jakby *odrodzenia wewnętrznego,* o którym mówi poeta: „zaczynam się czuć lżejszym, swobodniejszym, widzę to po myślach świeżych, silnych, rozległych lotnych, widzę w sobie płomień, nie mający nic wspólnego z materją“...

* * *

W specjalnem działaniu Tatr na układ nerwowy i psychiczny kryje się tajemnica niezwykłego uroku, jakie posiadają wycieczki górskie dla każdego turysty.

Główny motyw nowoczesnego taternictwa, jak to słusznie zaznacza Klemensiewicz,*) to chęć przeżywania walki z trudnościami, dążenie do zwycięstwa nad niebezpieczeństwami terenu, to pierwiastek w pewnym stopniu „bohaterski“, który najwyraźniej występuje u pierwszych turystów za czasów Pawlikowskiego.

*) Dr. Z. Klemensiewicz. Zasady Taternictwa. Lwów, 1913.

Taternik — to najbardziej doskonały, prawdziwy sportowiec. Dążenie do maksymalnych wyników i element bezinteresowności posunięte są tu do najwyższej potęgi. Bez żadnej korzyści realnej na oku ponosi on olbrzymie trudy, naraża się na poważne niebezpieczeństwa. Formuła *„sport dla sportu“*, *jak „sztuka dla sztuki“*, znajduje tu najdoskonalsze zastosowanie. Dlatego też słusznie uważają alpinizm i taternictwo jako jedną z najszlachetniejszych namiętności ludzkich.

Potrzeba współzawodnictwa i walki wypływa u człowieka z prastarych instynktów rodzaju ludzkiego, dziś ta dziedzina nie może znaleźć w zwykłem życiu zaspokojenia, i stąd powstaje dążność do szukania przygód, do awanturniczych przeżyć w dodatniem tego słowa znaczeniu, co znajduje wyraz w pewnego rodzaju wagabundyzmie, który posiada poniekąd harcerstwo u młodzieży, — a co jednocześnie przejawia się w dążności do taternictwa u starszych, którzy znajdują tu urok beztroskiej włóczęgi, połączonej z przygodami i barwnemi przeżyciami, dalekiemi od jednostajności i monotonji codziennego życia.

Ale ten pierwiastek walki z samym sobą, *pierwiastek bezinteresownego bohaterstwa* — nie tłómaczy nam całego bogactwa tych czynników, które zawarte są w taternictwie. Sport tatrzański dostarcza nam innych jeszcze wrażeń psychicznych, innych bodźców dla układu nerwowego, które wywołują w nas uczucie wewnętrznego zadowolenia, a nawet t. zw. „rozkoszy duchowej“.

Nader wymownie opisuje to Dr. Z. Kramsztyk w swej pracy o taternictwie*):

Człowiek jest istotą towarzyską, społeczną, ale nieraz odczuwa przesyt otoczony ludźmi, więc chwile samotne podnoszą poczucie odrębności, poczucie własnej istoty. Odosobnienie od życia społecznego, zaspokojenie dążności do samotnictwa jest dla wielu natur artystycznych i pracowników umysłowych „przedsionkiem wielkich natchnień“ jak mówi Pol, bodźcem do powstawania twórczych pomysłów, które łatwiej krystalizują się w umyśle w samotnem skupieniu na łonie natury, niż w męczącym wirze życia wielkomiejskiego.

A przytem to odizolowanie się od ludzi, ta ucieczka od trosk codziennych odbywa się na tle przepięknej przyrody podczas wycieczek tatrzańskich, które słusznie porównywują do „przechadzki po prawdziwej krainie cudów“. Ten pierwiastek estetyczny sportu tatrzańskiego dołącza się do licznych czynników, tłómaczących nam ten zbawienny wpływ i wielostronne działanie wycieczek górskich na taternika.

Z prac naukowych, które omawiają oddziaływanie przyrody na człowieka, a zwłaszcza wpływ pobytu w górach, wymienić należy pracę Hellpacha „Das Alpine Naturgefühl und die geopsychische Abhängigkeit“.**) Autor rozpatruje wszelkie czynniki tego wpływu przyrody, jak zmiany ciśnienia, temperatury, napięcia elektrycznego, stanu atmosferycznej wilgotności, a nawet faz księżyca i stwierdza, że te czynniki w wybitnym stopniu wpływają na ogólne samopoczucie i zdolność do pracy (t. zw. geopsychiczne objawy). Zastanawiając się nad dalszemi szczegółami w tej dziedzinie i znaczeniem krajobrazu, badacz ten dochodzi do przekonania, że o ile pobyt na równinach działa uspakajająco, a niektórych nawet przygnębia i apatyzuje, o tyle przebywanie w górach podnieca psychikę, wywołuje energję i przedsiębiorczość duchową.

Do wniosku podobnego dojść można, badając sprawę *z psychologicznego punktu widzenia.* Jeżeli chodzi o oddziaływanie na psychikę taternictwa, to specjalne znaczenie posiada ten fakt, że podczas wycieczki turysta wznosi się ku górze, ku szczytom, gdzie panuje niezwykły nastrój przebywania na wyżynach. Znajdujące tu zastosowanie prawo psychologiczne polega na *zwrotnem oddziaływaniu na psychikę ruchowych stanów ekspresyjnych.* Każda poza naszego ciała, symbolizująca pewne uczucie lub stan duchowy, dąży do wywołania tego stanu, choćby nawet była wykonana automatycznie. Zanucenie piosenki wywołuje w nas wesołość, pochylona postawa działa przygnębiająco, wyprostowane położenie ciała wzbudza w nas odwagę i pewność siebie. Wstępowanie wzwyż, ku szczytom górskim podnosi też naszą duszę, nastrajając nasze myśli w sposób podniosły. Widocznem to jest nawet ze zwrotów językowych, których używa się dla

---

*) Higjena Sportu. Wyd. zbiorowe pod red. Dra W. Osmolskiego i Herynga.

„Górale mówią — gdzie zaczyna się woda, tam chleb się kończy. Wraz ze wzniesieniem zmienia się charakter krajobrazu. Roślinność karleje, stopniowo zanika, występują obnażone groźne olbrzymie złomy i powierzchnie skalne. Każdy metr wzniesienia pionowego — to kilometr na poziomie, zbliżający nas ku biegunom. Cały świat arktyczny ze swoim groźnym urokiem roztacza się przed oczyma. W ciągu kilku godzin przebiega taternik całe dzieje utworzenia się przyrody, od bujnego życia dzisiejszego do marwej lodowej epoki.

Im wyżej wznoszą się kamienne olbrzymy, tem bardziej znika człowiek, a samotna pustka, bezludzie rozciąga swe milczące groźne panowanie. Ta cisza i ta pustka bezludna — to jeden z czynników, który tak pociąga człowieka nowoczesnego do wycieczek górskich.“

**) Zeitschr. des deutsch. und österr. Alpenvereins. 1912—13 oraz Hellpach. Die geopsychische Erscheinungen: Wetter, Klima und Landschaft in ihrem Einfluss auf das Seelenleben. 1913.

określenia tego nastroju: powstają w nas „szczytne uczucia“, prowadzące naszą duszę „ku wyżynom“; myśl nasza staje się „wzniosla, lotna, uskrzydla się, dąży ku zaświatom, wzbija się nad poziomy“.

„Po olbrzymich trudach mozolnego wspinania się wstępujemy na szczyt i z wysoka widać olbrzymi horyzont na ziemi i niezmierny obszar wklęsłego sklepienia niebieskiego. Na tej ogromnej przestrzeni majaczeją zdaleka miasta, wioski, kościoly, wiją się drogi i rzeki, czernieją lasy, zielenią się pola i łąki. Potęga wstępuje w człowieka, dumne poczucie siły i tryumfu po przebytych niebezpieczeństwach, myśl jest swobodna przez niepamięć trosk codziennych i wszystkiem, co zostało na dole, a wszystko to uwieńczone olbrzymim i wspaniałym widokiem z wyniosłego szczytu!“.

Takich pierwiastków psychicznych nie posiada żaden sport. Trudno bowiem znaleźć *większą syntezę podniosłych uczuć i uszlachetnienia ducha* oraz większy zespół oddziaływania sportu na stronę cielesną naszego organizmu, a jednocześnie na dziedzinę intelektualną, estetyczną i moralną.

Nic dziwnego, że góry są nieprzebranym zdrojem dla artystów i twórców, niewyczerpaną skarbnicą wszelkich pociech dla umysłu ludzkiego. A jednocześnie od najdawniejszych czasów wyżyny były miejscem wybranem do modłów, do obrzędów religijnych, a u niektórych narodów wschodnich pielgrzymki w góry i do dziś dnia stanowią część religijnego kultu.

Gdy mowa o niezwykłym nastroju przebywania na szczytach, trudno nie zacytować przepięknego ustępu z wrażeń Mieczysława Karłowicza w Tatrach.:

Gdy zasłony mgieł opadną i błysną modre oczy stawów, a turnie odetchną świeżym wiatrem wschodnim, wtedy jakaś tajemnicza olbrzymia dłoń wyciąga się do mnie z wyżyn górskich, chwyta i porywa ze sobą. I gdy znajdę się na samym wierzchołku, sam, mając jedynie lazurową kopułę nieba nad sobą, a naokoło zatopione w morzu równin zakrzepłe bałwany szczytów, — wówczas zaczynam się rozpływać w otaczającym przestworzu, przestaję się czuć wyosobnioną jednostką, owiewa mnie potężny wiekuisty oddech wszechbytu. Godziny, przebyte w tej półświadomości są jakby chwilowym powrotem do niebytu; dają one spokój wobec śmierci, mówiąc o wiecznej pogodzie roztopienia się we wszechistnieniu.

* * *

Nie każdemu jednak sądzono przeżywać takie wrażenia w górach. I nie chodzi już w danym wypadku o to, że nie każdy turysta posiada wrażliwą duszę artysty i nie wszyscy potrafią w pięknej formie opisać swe przeżycia.

Każdy taternik odczuwa po swojemu i każdy może przeżyć niezapomniane chwile w Tatrach, jeżeli tylko umiejętnie uprawia ten trudny, a często nawet niebezpieczny dla zdrowia sport, — jakim jest taternictwo.

Sprzeciwienie się pewnym zasadom ekonomji swych sił fizycznych, niestosowanie się do pewnych przepisów higjeny prowadzić może do wprost przeciwnego wyniku, — wyczerpania nerwowego, depresji duchowej, zupełnego zobojętnienia na piękno krajobrazu tatrzańskiego.

Pewien lekarz angielski wspomina o turyście, który pod wpływem przemęczenia po forsownym marszu zapomniał zupełnie języka niemieckiego, którym władał doskonale i dopiero po kilkunastu godzinach odpoczynku odzyskał znowu tę umiejętność*). Mosso w swej znanej pracy „O człowieku w Alpach“ podaje, że kilka razy wchodził na Mont-Blanc, jednakże prawie nic nie pamięta z tego, co widział na szczycie. W Nowym Jorku podczas forsownych wyścigów pieszych obserwowano przypadki kilka godzin trwającego obłędu. Wreszcie znanym jest przykład śmierci po biegu Maratońskim w dawnej Grecji, który skończył się podobnie na igrzyskach Olimpijskich w Stokholmie.

A zatem należy umiejętnie uprawiać górski sport wycieczkowy, ażeby należycie wykorzystać ten zbawienny wpływ, jaki dać może taternictwo pod względem fizycznym i duchowym.

Rozważanie szczegółowych zasad higjeny taternictwa w krótkim szkicu nie może mieć miejsca. Interesujący się tym przedmiotem znajdą doskonałe wskazówki w pracy Dra Panka **), a dalsze szczegóły w przewodnikach Zaruskiego, Świerza i innych. Kilka jednakże punktów ważniejszych pragnąłbym tu podkreślić.

Przedewszystkiem *ze względu na stan zdrowia nie każdy może brać udział* w wycieczkach górskich. Anemiczny, cierpiący na pluca, niewytrenowany osobnik nie może uczestniczyć w większych wycieczkach. Tatry we właściwem słowa tego znaczeniu to dziedzina zamknięta zarówno dla małych dzieci, jak dla osób w wieku podeszłym, dla osobników wątłych i fizycznie osłabionych, przesadnie otyłych i sklerotyków, dla kobiet do ruchu nieprzyzwyczajonych, a przedewszystkiem dla dotkniętych cierpieniami sercowemi. Wprawdzie chorzy na serce w stopniu niewielkim mogą z powodzeniem odbywać kuracje terenową w miejscowościach podgórskich w myśl zasady „ćwiczyć serce i oszczędzać serce“, jednakże leczenie takie może być prowadzone jedynie na odpowiednich terenach pod kierunkiem lekarza.

A dalej, ci — którzy mogą brać udział w wycieczkach górskich, powinni nader skrupulatnie *i umiejętnie rozłożyć swój plan pobytu*

*) Porówn. pracę Dra Kopczyńskiego „O znużeniu“. Wyd. Arcta.

**) J. Chmielowskiego „Przewodnik po Tatrach“. 1907—1912.

w Tatrach. Nie należy rozpoczynać odrazu forsownych wycieczek, lecz stosując się do znanej krzywej pracy i znużenia, która zazwyczaj przebiega w sposób falisty (wzniesienie krzywej podczas treningu, spadek z chwilą występowania zmęczenia), — należy na wstępie dokonywać krótszych spacerów, potem zaś stopniowo przechodzić do wycieczek dalszych, umiejętnie je przeplatając odpoczynkiem w postaci dni wolnych. Inaczej bowiem nie osiągniemy żadnej korzyści dla zdrowia i nie będziemy mieli żadnego zadowolenia z pobytu w Tatrach.

Unikać też *należy pośpiechu podczas samej wycieczki,* zwłaszcza na jej wstępie. W ciągu pierwszej godziny najłatwiej się zmęczyć, a zadyszany turysta będzie miał z wycieczki tylko przykre wspomnienie. Tempo wchodzenia pod górę powinno się przyspieszać stopniowo, stosując je przytem do tych uczestników, którzy chodzą najwolniej. Traktujący pod wpływem źle zrozumianej ambicji wycieczkę, jako wyścigi, nie mogą odczuć piękna krajobrazu, — tacy taternicy, jak się ktoś wyraził, mogą zaspakajać swe upodobania na drabince w ciemnym pokoju...

Podczas chodzenia należy naśladować wieśniaków, których krok jest długi, powolny, miarowy. Nie powinno się dochodzić do duszności, występowania potu, ani kołatania serca. Przy stąpaniu (całą podeszwą) należy głęboko oddychać przez nos, przy większem zmęczeniu zwłaszcza głęboko wydychać podczas odpoczynków, które powinno się wykonywać stojąc. Nie należy palić, rozmawiać, ani śpiewać podczas wycieczki*).

Na specjalną uwagę należy zwrócić na sprawę odżywiania podczas pobytu w górach. Jak to stwierdziły naukowe ekspedycje w Alpach Mossa, Zuntza, Douglasa, Duriga**) i innych, liczba ciepłostek, niezbędnych dla organizmu turysty podczas wykonywania pracy wchodzenia pod górę, jest prawie dwukrotnie większa, niż podczas zupełnego spokoju. Stąd wynika konieczność znacznie obfitszego odżywiania się podczas wycieczek górskich. Jednak pamiętać należy, że nie powinno się nadmiernie obciążać żołądka przed samą wycieczką, a bardziej odpowiedniem jest przesunięcie głównego posiłku na kolację wieczorem. Przytem, jak to zaznaczyliśmy wyżej, pewna utrata na wadze i zeszczuplenie bywa raczej pożyteczne dla osób neuroartretycznych.

Wogóle pokarmy, używane przez turystów, powinny być strawne i jednocześnie pożywne. Nadaje się tu zwłaszcza chleb (ciemniejszy), masło, ser, wędliny, owoce świeże i suszone (ważne ze względu na obecność witamin), mleko, czekolada, a przedewszystkiem węglowodany i cukier, który jest najlepszem paliwem dla mięśni (charbon du muscle) Mięso i wogóle tłuszcze odpowiedniejsze są podczas wycieczek zimowych, w lecie bowiem pokarmy tłuste zanadto rozgrzewają, skąd powstaje skłonność do porażeń słonecznych. Wszelkie trunki są stanowczo przeciwskazane. Nie należy też pić dużo wody podczas wycieczki, gdyż obfitsze pocenie się osłabia turystę („woda podcina nogi"); najlepiej gasi pragnienie świeży owoc lub letni płyn w małej ilości (pożyteczny jest termos z gorącą herbatą). Wogóle odżywiać się należy dobrze, gdyż turysta zużywa znaczną energję swą pracą („piechur trawi zarówno nogami, jak żołądkiem").

* * *

Mowiąc o wycieczkach górskich, należałoby parę słów dodać o zimowym sporcie tatrzańskim, a mianowicie: o narciarstwie, które Nansen może słusznie nazywa „królem wszystkich sportów". Istotnie, zimowe rozrywki fizyczne działają na organizm i na psychikę bardziej intenzywnie, niż sporty, uprawiane w innych porach roku. W zimie ustrój jest sprawniejszy i znacznie wytrzymalszy na trudy dłuższych wycieczek, powietrze zaś jest — i na równinach idealnie czyste, suche, bez pyłu. Turysta odbywa wycieczkę w pełni promieniowania słońca górskiego, które przytem nie dokucza tak gorącem, jak w lecie. Do rozgrzanych płuc wchodzi mroźne powietrze, wskutek czego następuje znakomite zahartowanie narządów oddechowych, a jednocześnie powstaje ożywcze działanie na ustrój, przyspieszenie krążenia i przemiany materji, co wywołuje w psychice specjalną „reakcję wesołości."

Narciarstwo stanowi wszechstronny sport dla ciała, dający doskonałe ćwiczenie równowagi i wyrabiający znakomicie koordynację nerwowo-mięśniową. Przy zjazdach na dół turysta ćwiczy odwagę i rozwija przytomność umysłu, a psychika się „oskrzydla, jak u śnieżnego ptaka". Przytem jest to sport, który z powodzeniem uprawiać może zarówno młodzież, jak osoby w wieku późniejszym, dla których nawet narciarstwo wydaje się rozrywką bardziej odpowiednią, niż dla dzieci, gdyż sport ten jest znacznie bardziej wyczerpującym, niż łyżwiarstwo.

Wprawdzie narciarstwo, jak każdy inny sport, może być doprowadzone do przesady. Mamy tu na myśli tych zawodników, którzy traktują sport narciarski jedynie, jako pole do technicznego współzawodnictwa w dziedzinie akrobatycznych skoków i którzy na tych rekordach zręczności ograniczają swe zapędy sportowe. Tymczasem

---

*) Dr. Bonnette. Conseils hygjeniques pour les alpinistes. 1920. oraz Dr. Cayla. L'alpinisme.

**) Zuntz. Hohenklima und Bergwanderungen oraz Prof. Durig. Turistisch-medizinische Studien. 1910.

narciarstwo powinno być traktowane nie jako cel w samym sobie, lecz raczej jako środek do zdobycia widoku krajobrazu górskiego, który w zimie jest inny i może nawet piękniejszy, niż w lecie. Dziedzina przedtem dla taternika zamknięta, dzięki nartom otwiera swe podwoje wraz z przepięknemi widokami na Tatry w zimie, pokrytych śnieżnym puchem i iskrzących się tysiącami gwiazd od odbitych promieni słońca*) Tymczasem, ażeby narciarstwo jedynie sportowo uprawiać, „nie potrzebne są Tatry właściwe — wystarczy do skoków Gładkie lub Antołówka“. Z tym poglądem A. Bobkowskiego, wypowiedzianym w doskonałym jego „podręczniku narciarstwa“, niepodobna się nie zgodzić.

* * *

W krótkim szkicu niniejszym pragnęliśmy podać najogólniejsze zasady higjeny taternictwa, motywując jednocześnie wychowawcze znaczenie tego sportu dla młodzieży oraz starając się dociec do tych przyczyn psychologicznych, które czynią sport tatrzański nie tylko zbawiennym dla zdrowia, lecz dającym nieraz kompletne odrodzenie duchowe dla nowoczesnego inteligenta. Dalsze rozwiązanie tej „tajemnicy gór“ znaleść możemy w dziełach poetów naszych, którzy tak często swój zapał twórczy czerpali z tej „skarbnicy wielkich natchnień“, podczas pobytu w Tatrach.

Jak to bowiem trafnie ujął K. Sosnowski we wstępie do swego przewodnika po Beskidzie Zachodnim:

„W górach uskrzydla się duch ludzki, uczucie kocha i tęskni goręcej, myśl pęd wichru przybiera, — tam odświeża i odmładza się człowiek, tam zapomina o wszystkiem, co go boli i dręczy, tam znajduje balsam kojący za doznane zawody i rozognione rany. Od udręk, od burz, od małostek tego świata uciekajmy w obłoczne sfery gór, gdzie króluje piękno, spokój i dobro“.

*) Opis wrażeń z pobytu w Tatrach w zimie znajdujemy w pięknej formie we „Wspomnieniach z Zakopanego“ Dra Matlakowskiego 1901.



Aleksy Sałamańczuk, stud. medycyny

Higjena i sport.

Zdziwienie ogarnęłoby niejednego naszego sportowca, gdyby na pytanie, czemu zawdzięcza Nurmi swe rekordy, usłyszał odpowiedź: „Tylko higjenie“.

Mina jego zdradzałaby zakłopotanie. Słyszał z nas każdy coś o higjenie, ale co należy rozumieć pod tą nazwą nie wiele go zajmuje.

A przecież higjena to podstawa sportu jako nauka o zachowaniu wzgl. wzmocnieniu zdrowia tak jednostki jak i ogółu.

Przedstawić choćby pobieżnie wpływ higjeny na sport wzgl. zależność sportu od higjeny jest rzeczą niełatwą. Zebrać jednak po krótce to, o czem powinien wiedzieć i zawsze pamiętać każdy (przedewszystkiem zaś młody) sportowiec — postaramy się w tym ogólnym zarysie.

I.

Higjena jest nauką o zdrowiu, o sposobach zachowaniu go możliwie jak najdłużej a w danych wypadkach o wzmocnieniu go; będzie nam więc dawała wskazówki co czynić należy a czego unikać dla zachowania zdrowia.

Wskazówki te nie dadzą się jednak w równej mierze dla wszystkich zastosować. Zależne to będzie od stanu rozwoju danego organizmu.

Wiemy, że ustrój człowieka składa się z całego szeregu organów, które różnią się od siebie, a z których każdy ma na celu wykonywanie pewnych ściśle oznaczonych czynności. Budowa ich precyzyjna, osobno żyć nie mogą, a wszystkie razem spełniając należycie swe funkcje wytwarzają normalny stan ciała i duszy — zwany zdrowiem.

Przez odpowiednie pielęgnowanie ciała zwiększa się siła życiowa organów, a braki w ich sprawności przy zachowaniu odpowiednich środków można zmiejszyć w wybitnym stopnlu a nawet całkowicie usunąć.

Ludzki organizm to maszyna. Kiedy jednak maszyna przez użycie niszczy się, to w stosunku do organizmu ludzkiego istnieje prawo, że sprawność funkcji danego organu zależy w pewnych granicach od wielkości wykonywanej pracy, przyczem narząd zyskuje na sile i objętości.

Gdy narząd dłuższy czas pozostaje bezczynnym, wówczas marnieje i zanika.

Jednak i organ nadużywany i przemęczony odmawia posłuszeństwa a stając się niezdolny do pracy może uledz zanikowi

Z życia codziennego wiemy, że siłę i objętość mięśni możemy w pewnych granicach dowolnie zwiększyć przez odpowiednie a sy-

stematyczne ćwiczenia. Przekonano się, że u ludzi umysłowo pracujących substancja szara kory mózgowej jest silniej rozwinięta w porównaniu z ludźmi fizycznie pracującymi.

Bezczynność ciała i ducha jest w wysokim stopniu szkodliwa. Ciało słabnie a funkcje psychiczne ulegają upośledzeniu.

Człowiek słabo zbudowany czy chorowity może siłę życiową ustroju zwiększyć względnie całkowicie odzyskać przez racjonalne odżywianie, unikanie wpływów szkodliwych i odpowiednie ćwiczenia. Zdrowy i chory prz ciążając organizm nadmierną pracą osłabia ciało i ducha. Jest zaś rzeczą zgoła obojętną czy to przeciążenie pracą odnosi się do mięśni ramienia czy do czynności przewodu pokarmowego.

Dla utrzymania zdrowia konieczny jest ruch. „Ruch to życie“ — brzmi ogólnie przyjęta zasada.

Gdy przejdziemy wszystkie fazy rozwoju świata zwierzęcego od form najprostszych do najbardziej rozwiniętych, to przekonamy się, że każdy ustrój składa się z komórek, większa ilość komórek tworzy organy, organy zaś dają całość — ustrój. Komórki żyją same dla siebie, łączą się jednak w kolonje dla wykonywania — jak już wyżej zaznaczono — pewnych ściśle oznaczonych czynności.

Gdy warunki potrzebne do życia komórki nie będą jej odpowiadały, wówczas ona zaprzestaje swe czynności, gdy stan ten trwa dłużej a eliminowane komórki nie zostaną zastąpione przez inne, wówczas organizm zapada w stan anormalny — chorobliwy.

Dla stworzeń jedno- i wielokomórkowych, a więc od ameby do człowieka obowiązuje zasada, że komórka (ustrój) żyje, gdy posiada cztery zasadnicze własności: 1. Ruch. 2. Pobudliwość. 3. Zdolność przyswajania i wydzielania (a więc zdolność przemiany materji). 4. Zdolność rozmnażania się.

Ruch jest koniecznym objawem życia i gdy organizm w korzystnych zresztą warunkach pod wpływem odpowiednich bodźców ruchu nie wykona — wówczas stwierdzamy ustanie wszelkich przejawów życiowych — czyli innemi słowy — śmierć.

Przez pobudliwość rozumiemy zdolność organizmu odpowiadania na reakcje zewnętrzne przez pobudzenie t. j. pomnożenie, lub porażenie t. j. obniżenie funkcyj życiowych. Widzimy więc, że czynniki z zewnątrz na ustrój działające muszą być odpowiednio dobrane, aby dodatni skutek wywołać.

Przez przemianę materji rozumiemy zdolność przyjmowania pokarmu i zużytkowania go z korzyścią dla komórek czy organizmu w ogólności, przyczem ewentualnie powstałe produkty rozpadu dla ustroju szkodliwe, muszą być usunięte.

Zdolność zaś rozmnażania się jest ściśle związana z życiem w ogólności, a jest cechą tylko organizmu zdrowego, zdolnego do życia.

Te cztery cechy żywej komórki a przedewszystkiem ruch, najlepiej obserwować u istot jednokomórkowych. U zwierząt wielokomórkowych stwierdzamy to samo, a należy przypuścić, że i najzawilsze zjawiska życiowe jak n. p. procesy psychiczne odbywają się dzięki ruchowi drobin względnie atomów.

Organizm ludzki posiada jednak komórki, których wyłącznem zadaniem jest ruch, w dosłownem tego słowa znaczeniu Komórki te przy tem ulegają odpowiedniej zmianie. Są to komórki czyli włókna mięśniowe, jakie łącząc się w większe kompleksy tworzą mięśnie.

Rusztowanie ciała stanowi kościec, w różnych miejscach rusztowania mają swój przyczep mięśnie. Forma ich różna. Jedne pokrywają z wierzchu wszystkie kości, drugie wchodzą w skład błon, pokrywających różne narządy, niektóre organy przedstawiają się nam jak mięsiste worki. Mięśnie pokrywając kościec nadają ciału pewną formę i my prawie że tylko ze stopnia rozwoju mięśni osądzamy zewnętrzny wygląd człowieka.

Dla mięśni *ruch* jest nietylko przejawem życiowym, ale wprost warunkiem życia i prawidłowego rozwoju.

Ażeby osiągnąć pewien stopień wykształcenia systemu mięśniowego, musimy starać się o utrzymanie go w ciągłej czynności.

Zaznaczyć zaś trzeba, że wszystkie mięśnie *w równej mierze* powinny być w ruchu. Zajęć zaś, któreby w równej mierze dostarczały ruchu wszystkim mięśniom, jest niewiele.

Życie codzienne nauczyło nas, jak wygląda szewc, krawiec i t. d., dzięki zatrudnieniu tylko pewnej grupy mięśni.

A w jakim stanie znajdują się mięśnie ludzi umysłowo pracujących?

Stwierdzono, że organy tem lepiej rozwijają się im większe zadanie mają do spełnienia. Gdy wymagania pracy mięśni stopniowo będą wzrastać, wówczas mięsień stopniowo do tego będzie się dostosowywał, przyczem włókna będą przybierały na objętości i elastyczności.

To dostosowywanie mięśni do wykonywanej nimi pracy nazywamy wychowywaniem systemu mięśniowego. Wychowanie to nazwiemy racjonalnem, gdy odbywać się będzie ściśle według zasad higjeny.

Gdyby korzyści osiągane z ćwiczeń dotyczyły wyłącznie systemu mięśniowego, wówczas całe wychowanie fizyczne, które — jak wiemy — w wielkiej mierze opiera się na wychowaniu systemu mięśniowego, chybiłoby celu. Wyżej już zaznaczyłem, że organy zależne są od siebie, zmiany w czynności jednego odbijają się na innych. O ścisłej zależności twierdzi między innymi i przysłowie łacińskie: Plenus venter non studet libenter!

Wzmożona praca jednego organu pociąga za sobą zmiany w innych narządach, przy czem ten pierwszy dostosowując się do nowo wytworzonych warunków usposabia inne narządy do zmian, jakie początkowo nieznacznie, już jednak wywierają piętno na całokształcie.

Pierwszym narządem, który w wysokim stopniu czuły jest na wszelką pracę mięśni jest serce. Ono to jak motor poruszający słup krwi stara się wszelkimi siłami zasilić dostatecznie pracujące mięśnie pożywieniem. W tym też celu zwiększa ilość skurczów, starając się o prędki dopływ krwi do mięśni. Krew przyspieszonem tętnem przepływa naczynia krwionośne, zaopatrując się obficie tlenem w płucach. Krążąca krew usuwa również szkodliwe produkty, jakie nagromadzone w większej ilości poważnie zagrażałyby sprawności mięśni.

Wzmożona praca mięśni pociąga za sobą zwiększoną pracę serca, które stara się dostosować do tej zmiany, zyskując na wielkości i sile. Serce więc człowieka-gimnastyka prędzej podoła większym wymogom, aniżeli serce człowieka, który nie ćwicząc nie podoła tak minimalnym wysiłkom fizycznej pracy jak n. p. chodzenie po górach, bieg i t. d.

Wiemy, że krew zaopatruje się w jeden z głównych składników pożywienia dla komórek w płucach. Przy zwiększonej akcji serca, musi odbywać się zwiększony dopływ powietrza, względnie tlenu. Płuca muszą rozszerzać się, zwiększać swą powierzchnię. Przytem większa ilość krwi może zaopatrzyć się w tlen w przeciągu krótkiego czasu. Oddechy zostają pogłębione a ilość ich zmniejsza się. Dzięki temu płuca zostają wzmocnione a klatka piersiowa rorszerzona.

Osądzając wygląd zewnętrzny często oznaczamy stan rozwoju klatki piersiowej. Człowiek przecież z dobrze zbudowaną klatką piersiową na pierwszy rzut oka odróżnia się od innego z słabo rozwiniętą klatką piersiową (suchoty i t. d.)

Wypływa z wyżej powiedzianego, że ta wzmocniona praca mięśni musi się odbywać na świeżem powietrzu, gdy ma przynieść korzyść dla organizmu.

Żywotność mięśnia, jak wspomniałem, zależy od: 1. używania go, 2. zaopatrzenia go krwią tętniczą, 3. stanu systemu nerwowego.

System nerwowy względnie ośrodki, zawiadujące odpowiedniemi ruchami pod wpływem ćwiczenia, nabierają większej sprawności i daleko prędzej przychodzi w danym wypadku do wykonania jakiegoś ruchu. Bodziec dla mięśni w stosunkowo krótszym czasie i przy mniejszem natężeniu psychicznem wywoła skurcz. Dziecko próbując chodzić prędko męczy się. Znużenie to dotyczy w równej mierze systemu mięśniowego jak i nerwowego. Rowerzysta przez baczne zwracanie uwagi na pracę mięśni nóg, drogę, trzymanie rączki roweru prędko nuży się. Z czasem jednak organizm przyzwyczaja się do tego stopnia, że czynność ta odbywa się prawie że automatycznie.

Na współdziałania systemu mięśniowego i nerwowego polega zdolność koncentracji całego organizmu dla osiągnięcia maksymalnego wysiłku. To „Muskelbeherrschung“ — prawie że rozstrzyga we wszystkich zawodach sportowych. Bez tej zdolności organizm nigdy nie zdobył by się na wysiłek obserwowany u biegaczy przy t. zw. finish'u.

Inne narządy nie są w tak wielkiej mierze zależne od ruchu. Wpływ ten jednak jest znaczny choć niewidoczny. Wpływ ruchu na czynności trawienia odgrywa nie byle jaką rolę. Pod wpływem ruchu czynność trawienia zostaje wybitnie zwiększona Na zewnątrz stan ten objawia się uczuciem głodu i żądzą zaspokojenia go. „Mam apetyt“ — twierdzi wracający z boiska, pozostający bez ruchu apetytu nie ma.

Wpływ więc wychowania systemu mięśnioniowego prowadzi do daleko idących zmian w ustroju, podnosząc tężyznę życiową — pewność siebie — jak zazwyczaj mówimy.

Pytanie teraz jak należy ów system mięśniowy wychowywać?

Jak sobie to wychowanie fizyczne przedstawiano uczy nas historja. Jedni jak Grecy nabywali to wychowanie na świeżem powietrzu, w gimnazjum, nasi przodkowie zaś w salach gimnastycznych, na drążku, koźle i t. d.

Wychowanie fizyczne w sali gimnastycznej przyszło do nas z Niemiec, gdzie w latach 1811—1850 r. Friedrich Ludwig Jahn, prof. gimn. wprowadził gimnastykę dla podniesienia tężyzny młodzieży niemieckiej.

Uwzględniał wprawdzie i t. zw. wolne ćwiczenia, nie przypisywał im jednak żadnego wpływu na fizyczne wychowanie. Końcowym efektem systemu niemieckiego było osiągnięcie siły i zręczności.

Z czasem jednak zwrócono uwagę na jednostronność tego wykształcenia. Zjawia się gimnastyka rytmiczna, twórcą której był I. Dalcrose.

Ta przy pomocy muzyki i nauki o pięknie dążyć ma do udoskonalenia siły i gibkości mięśni.

Reakcją też na niemiecki system była gimnastyka szwedzka. Twórca jej poeta H. Ling kładł główną wagę na proste trzymanie się i ćwiczenia w oddychaniu. Sam potem był nauczycielem szermierki.

Każdy system ulegał różnym wpływom i zmianom. W końcu pod wpływem rozpowszechnionych w Anglji gier i zabaw na wolnem powietrzu nastąpiła zasadnicza zmiana przez wytworzenie się zajęć i ćwiczeń na wolnem powietrzu objętych słowem „sport“. Definicja dzisiejsza sportu różna od dawnej. Dzisiaj nazwą sportu obejmujemy wszystkie systematyczne ćwiczenia, o ile tylko przyczyniają się do rozwoju ciała.

K. Diem w ten sposób podzielił te ćwiczenia: „Gdybyśmy po tym uroczystym obiedzie (przemawiał na uroczystym przyjęciu) wykonali kilka przysiadów, ażeby przyspieszyć trawienie, byłaby to — gimnastyka. Gdybyśmy jednak postanowili wykonać kilka przysiadów równocześnie i w oznaczonym czasie dla osiągnięcia wprawy, wykonalibyśmy wówczas — *ćwiczenie gimnastyczne.* Gdybyśmy jednak wykonaniem i sprawnością chcieli przewyższyć się — wówczas nazwalibyśmy to sportem“. To porównanie banalne (jak sam powiedział) daje jednak pewne pojęcie tych rzeczy w dzisiejszych czasach.

Wyprowadzenie młodzieży z sal gimnastycznych, gry i zabawy na wolnem powietrzu stanowiły punkt zwrotny w dziedzinie wychowania fizycznego.

Potrzeba było jednak stosunkowo długiego czasu ażeby ludzie do tej zmiany przyzwyczaili się. Dodatnio wpłynęły na zrozumienie stosunki powojenne.

Co zdziałało zrozumienie i propaganda mamy sposobność obserwować.

Te wielotysięczne tłumy, zalegające boiska sportowe uczą się patrzeć i rozumieć, przejmując się podświadomie propagowanemi zasadami.

Wyżej wspomniane jest koniecznym wstępem do higjeny sportu.

Kto chce osiągnąć w pełni korzyści ze sportu, powinien nabyć pewne podstawowe wiadomości z anatomji, fizjologji i higjeny.

Wprost nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wyglądamy, interesując się konstrukcją aeroplanów, maszyn i wielu innych rzeczy, podczas gdy znajomość nauki o ciele uważamy za zbyteczne.

Poświęcić na to wolny czas, nabyć odpowiednie wiadomości, w pełni korzystać z nich — jest obowiązkiem wychowawców jak i młodzieży samej.

Wracając do rzeczy rozważmy po kolei różne dziedziny sportu a więc: bieg, skok, pływanie, jazda na kole, jazda konna, tenis, szermierka, rzuty kulą, oszczepem, zapaśnictwo, ślizgawkę i t. d. (C. d. n.)





LITERATURA i SZTUKA

Niewodem w przeszłość.

Jan Kasprowicz.

Grajkowie.

Wesołą wam powiem nowinę
Weselszej dziś nikt wam nie powie!
Wczorajszej nocy z północka
Przybyli do mnie grajkowie.

Wyrwali mnie ze snu i owszem
Krzyw im nie jestem za to;
Księżyc przecudnie się łasi,
Ciepłe, głaszczące lato.

Dzwi im otwieram na oścież
Jakoś są dziwnie pobledli
Od światła snać miesięcznego...
Proszę, ażeby usiedli.

Usłuchać niechcą mej prośby
Na miejscu jak wryci stoją —
Jak przyszli grający tak grają
Pieśń ulubioną moją.

Dzięki wam dzięki! Lecz może
Trochę wypocząć raczycie?
Życie nie samym jest trudem
I wypoczynkiem jest życie.

Rad jestem waszemu przyjściu
I wy też bądźcie mi radzi:
Strudziła was długa wędrówka,
A skądże to Pan Bóg prowadzi?

Zdaleka widać idziecie...
Człek się na wieści łakomi...
Przyglądam się waszym obliczom
Znajomi czy nie znajomi?

Hej! raty! przeraty! Dyć niema
Żadnego wątpienia! wy nasi!
Witajcie kochani bacowie
Witajcie mi drodzy juhasi!

Żegnali my się niedawno
Ktoś szepnął, że może na wieki,
Żartował, bo znów się witamy
Nie dzielą nas góry ni rzeki.

A pocóż w cudze wy kraje
W cudze poszliście miasta?
Cud wam się jawił niejeden
Gadać! Ciekawość ma wzrasta.

Cóż to milczycie? Dla czego?
Czym nie wart jest odpowiedzi?
Żyję, tak żyję, to prawda!
Lecz zbrodzień we mnie nie siedzi.

Słyszałem i inni słyszeli,
Że gdzieś tam na świecie jest wojna.
Może zły duch was tam zagnał?
Obmierzła wam dola spokojna?

Rozumiem: no hytno jest gnuśnieć
Przy brzęku zberkadeł jedynie!
Surma i bęben to życie!
Krew w was rycerska płynie.

Huk dział, świst kul to nie granie
To wieków potężna muzyka.
Do śmiechu z waszemi skrzypkami
Nie trzeba waszego smyka.

Czekać, poczekać chwileczkę
Znam ci ja swojską tą nutę
Słyszałem ją w lepszych czasach
Dziś czasy lute, przelute!

Trupami zasłane pola...
Wiem o tem, wszak stare to dzieje.
Pieśń już ograna! Lecz grajcie
Niechże me serce się śmieje.

Pola zasłane trupami
Bóg zadrwił z śmiertelnych ludzi.
Piekło niebiosom niechętne
Niebiosa do mordu judzi.

I niebo straciwszy zmysły
Same ze sobą w zwadzie.
Przepuścić nie chcą nikomu
Jednego po drugim kładzie.

Mnie poraziło ołowiem
A tego, widzicie żelazem.
Juhasowali my razem
A teraz gramy wam razem

Ten w kole tem naszych braci
Dychał ci jeszcze przez chwilę —
O was się oprę druhowie
Podźwigę się i wysilę.

Podźwignął się i wysilił
O martwe się oparł ramię
Przymknął powieki i czeka
Żali ma droga nie kłamie.

Nie zdążył przekonać się o tem
Bóg zbytek nadzieji karze.
Po zbiórkę w żniwnej spiekocie
Przyszli żniwiarze-grabarze.

Sprzątnęli co trzeba sprzątnąć
I razem z naszem aż miło
Stowarzyszyli mu serce,
Choć serce to jeszcze biło.

Ten czwarty... grajkowie my twoi
Z miesięcznej przychodzim dali.
Wszak naszą lubiłeś nutę
Przez życie ci będziem grali.

Będą mi grali przez życie
Ci moi drodzy grajkowie.
Słuchajcie też wieści wesołej
Weselszej dziś nikt wam nie powie.

Józef Jedlicz

Ktoś w masce.

Płyną nasze sekundy, minuty, godziny —
My w szczęściu ich nie liczym, ale ktoś je liczy,
Ktoś obcy, niewidzialny, groźny, tajemniczy,
Co — milcząc — nieustannie waży nasze czyny.

Wciąż obecny — jak gdyby przez dziwną pustotę,
Stale się upodobnia do okólnych rzeczy;
W szarej masce-niewidce, myląc wzrok człowieczy,
Tai przed nami swoją nieznaną istotę.

Kto on?... Zawsze z ubocza obojętnie śledzi,
Widzi wszystko, wie wszystko, czego my nie wiemy —
Słucha nieprzenikniony, poważny i niemy
Śmiechów i jęków ludzkich, jak ksiądz na spowiedzi.

Nieraz w czasie jesiennej martwoty i nudy
Zamajaczy w szarości ulewy, jak gdyby
Patrzył na nas przeciągle przez zamglone szyby
I z duszy umęczonej płoszył wszelkie złudy.

W chwilach szału, tłumiących wieczną życia sprzeczność,
Właśnie, kiedy najbardziej smakuje nam czara:
On przyspiesza na ścianie wskazówki zegara
I w sekundy obraca naszych ekstaz wieczność.

To znowu w przeokrutnych dobach zniechęcenia,
Kiedy smutek i rozpacz pochwyci nas w dyby,
On zwalnia flegmatycznie zegarowe tryby
I momenty udręki w stulecia zamienia.

Wciąż jednaki, ni smutkiem zdjęty ni wesoły,
Nie mający nad nikim litości ni łaski —
Czasem na mgnienie oka, uchylając maski,
Odsłoni nagą szczękę, puste oczodoły...

Henryk Zbierzchowski

Uśmiech.

Choć ci dawałem całą uczuć świętość,
Której nie starła rzeczywistość szara,
W twych ustach zawsze drzemała zaciętość,
Z twych oczu zawsze patrzyła niewiara.

Lecz wczoraj, kiedy na serca wołanie
Do nóg ci padłem smutny i przybity,
Na twoich ustach zakwitł niespodzianie
Ten uśmiech słodki, z głębin wydobyty.

I nagle jakby skończyła się zima
I lód odtajał od promieni słońca.
Piłem ten uśmiech duszą i oczyma,
Piłem ten uśmiech bez końca, bez końca.

Tak się uśmiecha słońca blask przedzgonny,
Gdy załamuje się w jeziorze Garda.
Tak uśmiechają się cudne Madonny,
Wyczarowane pędzlem Leonarda.

Tak uśmiechają się chmury o świcie
Pierwszem dotknięciem zórz zaróżowione,
Tak się uśmiecha mądre, dobre życie
Wtedy gdy trzeba iść na tamtą stronę.

I z duszy mojej wybuchły krynice
Któremi szczęścia syciłem opiłość,
Bo zrozumiałem słodką tajemnicę:
Tak się uśmiecha tylko sama miłość.

Jan Zahradnik

Powieść-bajka.

Z bolesnem i cichem wzruszeniem bierze się do rąk głębokim liryzmem nawskróś nasyconą powieść pośmiertną Tadeusza Rittnera: „Drzwi zamknięte“. Liryzm rittnerowski, obcy zarówno wszelakim sentymentalizmom na pokaz, jak i daleki od dramatycznego patosu, w słowach i zdaniach prawie niewyrażalny, żyje własnem podziemnem życiem, jako słów tych i zdań wewnętrzny rytm i melodja; jest to liryzm głęboko w sobie utajony i od wewnątrz ściszony — subtelna poezja niedopowiedzeń i wymownych przemilczeń.

Niby dalekie słodkie echo bajki Andersena niby księgę własnych, najdawniejszych wspomnień z dzieciństwa czyta się te cudownie niedorzeczne wyznania człowieka, który do śmierci dzieckiem być nie zaprzestał, bo zaprzestać nie umiał i nie chciał. Poeta-dziecko — taki jest Rittner w swej powieści i taki jego bohater, Adaś, w życiu. Wielka zaduma i skupienie lunatyczne zapatrzanie się w swój „świat lalek“ nie odwracają wprawdzie uwagi Adasia od „życia zewnętrznego“, ale dają mu inny, coraz to głębszy, chociaż stale po poetycku naiwny i dlatego właśnie wzruszająco piękny sposób reagowania na zjawiska, tradycją odwieczną uświęcone, a w świadomości „ludzi poważnych“ raz na zawsze schematycznie uporządkowane. Najpospolitsze funkcje życia towarzyskiego, rodzinnego, społecznego, dla każdego same przez się zrozumiałe konwenanse i kompromisy, przejmują Adasia niepojętem, iście dziecięcem zdumieniem; podobnie, jak Rousseau, nie

wie Adaś nigdy, jak w danym wypadku ma postąpić aby nikogo nie urazić i dlaczego tak właśnie a nie inaczej postąpić należy; na gruncie rzeczywistości czuje się strasznie nieswojo i niepewnie. Z drugiej znowu strony, błahe, w nikim zastanowienia niebudzące szczegóły wydarzeń otwierają przed zaostrzonym wzrokiem jego intuicji nieskończone perspektywy w ten świat daleki, którego poza światem szukać trzeba. Nie dziw więc, że rzeczywistość materjalna ma dla Adasia charakter bardziej widmowy, niż widziadła wyobraźni, że istnieje dla niego, jakby przez mgłę „napół tylko istnieje“, jak się Rittner w którejś ze swych powieści wyraża. Ludzie w „Drzwiach zamkniętych“ to sylwetki: brak im plastyki i rumieńców; przesuwają się po scenie życia, jak cienie. Zdawałoby się, że służą oni bohaterowi opowiadania za pozór tylko i pewnego rodzaju bodziec zewnętrzny do kontemplacji wewnętrznej; o ile padnie na nich i z myślą o nich wzrok Adasia, staje się interesujący i to nie ze względu na przyrodzone sobie właściwości, ale z powodu punktu obserwacyjnego innego, niż ten, jaki się zwykle wobec nich zajmuje. Pozatem są, jak przechodnie: obcy i obojętni.

Nie znaczy to, żeby Rittner hołdował jakiejś abnegacji życiowej. Twórczość jego nie jest ową hoffmanstahlowską ucieczką od rzeczywistości. Podobnie jak Hoffmansthal, jest Rittner wiedeńczykiem. Ale jest oprócz tego polakiem. Jego rdzennie polska postawa wobec życia inna jest, bardziej zdobywcza i rycerska, niż u Niemca: widzimy u Rittnera może nieuświadomioną, ale instynktem nakazaną próbę przezwyciężenia tej rzeczywistości, przed którą Hoffmansthal uchodzi w dziedziny bogatej wprawdzie i wspaniałej, ale kruchej wyobraźni. Mimo wszelkie pozory, Rittner nie chce budować zamków na lodzie. Bajkę o życiu snuje on nie jak Niemiec poza życiem, ale w samym jego obrębie. Niestety, próby te pozostają tylko próbami. Rittner, pokrewny Słowackiemu marzyciel „z gwiazdą melancholiczną na czole“, nie posiada jednak siły fatalnej Króla Ducha naszej poezji. Stąd wysiłek przezwyciężenia rzeczywistości nie udaje mu się całkowicie. Po cichem życiu najcichsza śmierć — o to jedyna trwała, a inna od naszej rzeczywistość, jaką bohater jego osiąga. Dlatego może czyn artystyczny Rittnera jest jakby niezupełny, a problem ideowy rozwiązany połowicznie, bo negatywnie. Dlatego też jego bajka o życiu tak nieuleczalnie jest smutna.

Od pierwszej do ostatniej karty przedstawia się romans Rittnera, jako skończone dzieło sztuki. Idealna równowaga między fascynującą formą utworu i jego treścią tworzą całość zamkniętą i nienaruszalną. W każdem zdaniu znać pióro mistrza; każdy wyraz podyktowany artystyczną i logiczną koniecznością. Nigdzie śladu osłabienia lub wyczerpania. Uwaga czytelnika utrzymana w nieustannem naprężeniu, choć życie zewnętrzne bohatera równie ubogie w wydarzenia, jak uboga w sensacje fabuła utworu. Zato bogactwo materjału wzruszeniowego, ciągłość i intenzywność wewnętrznych przeżyć Adasia, składają się na drugą, spoistą i jednolitą, a równolegle obok pierwszej biegnącą akcję tej niepospolitej powieści. Proces rozwoju duchowego Adasia — oto jej treść właściwa, z takim czarem sugestji poetyckiej czytelnikowi narzucona, że po odłożeniu książki nie potrafi wprost własnemi oczyma na świat patrzeć, ale myśli, cierpi, dziwi się i uśmiecha smutno z tych samych powodów i tak samo, jak rittnerowski bohater. Jest to chyba największy sukces artystyczny, jakiego twórca zaznać może. — Ostatecznem ogniwem w rozwoju duchowym Adasia — Rittnera jest śmierć cudownie przeczuta w sobie na długo przedtem, zanim się jeszcze dokonała... Nie jest ona tu kresem — stanowi dopiero początek wszystkiego, otwarcie owych tajemniczych drzwi. Cała powieść jest jakby najpiękniejszym prologiem do śmierci i do tego, co po niej nastąpi, a co już opisać się nie da... Domyślamy się tej śmierci od pierwszego niemal rozdziału książki, a im dłużej się wczytuje, z tem większą w nostalgję przechodzącą tęsknotą czekamy jej i pożądamy. Rittner, zda się żal czuje do życia, że nie jest takie, jak ów „ciemny pokój“ ze zamkniętemi drzwiami, w który z nienasyconym wpatruje się pragnieniem.

Jedyna w swoim rodzaju, nienaśladowana i naśladować się niedająca forma utworu i technika pisarska Rittnera polega w pierwszym rzędzie na jaknajoszczędniejszym, do skąpstwa posuniętem użyciu materjału twórczego: mam na myśli przedziwnie prosty, próżny wszelakich zdobień i dekoracyj, ale pełen skupienia i szlachetnej powagi język poety. Pisane ogromnemi skrótami stylistycznemi, z pełnem i dorażnem osiągnięciem ekspresji artystycznej, posiadają „Drzwi zamknięte“ w stopniu wzmożonym wszystkie wartości utworów, wyszłych z pod tego pióra najsubtelniejszego z dzisiejszych pisarzy polskich: więc przedewszystkiem delikatność i dyskrecję w kreśleniu figur, budowaniu scen a nawet w malowaniu obrazów (jako kolorysta operuje Rittner raczej światłocieniem niż grą barw); dalej — nieokreślony i nieprzeparty czar słowa, użytego tak po mistrzowsku i w tak rozlicznych odcieniach i półtonach, że niejednokrotnie, przy czytaniu książki wydaje się doprawdy, że to nie człowiek tak ślicznie mówi, tylko kwiaty pachną...

Poniechajmy niewczesnych rozważań na temat, coby Rittner był jeszcze stworzył, gdyby nie śmierć przedwczesna. W każdym razie, ostatnia jego powieść najlepszem jest i najpiękniejszem świadectwem, że ten nieodżałowany poeta zmarł u szczytu swej twórczości. Widać, że okres przełomów i przesileń przebył Rittner dawno i zostawił za sobą. W „Drzwiach zamkniętych“ mamy tylko głęboką dojrzałość i mądrość rezygnacji. Wszystkie burze wewnętrzne i fermenty ucichły i ułożyły się w równe warstwy: bardziej po wierzchu wielki spokój, nieco głębiej melancholijna ironja, a na dnie — niezmierny smutek.

Wirski.

Gałązka Jaśminu.

Potępi nas świętoszek - rozpustnik wyśmieje. A. MICKIEWICZ.

(Po jednym z niedawno zmarłych lekarzy znalcziono w przeznaczonych na spalenie i związanych razem papierach pamiętnik. Opuszczając niektóre ustępy i nazwiska podajemy zresztą dosłownie tę opowieść).

. . . .

Prosiła mię na wieczorku u państwa C. o pożyczenie książki Pożyczyłem chętnie.

Po jakimś czasie zaczęliśmy razem odczytywać piękniejsze ustępy, aż raz przyszedł wieczór, pełen woni rozkwitłych bzów i jaśminów, pełen dźwięków rozśpiewanych słowików, które z gąszczy ogrodu zasypywały pokój, jakby perłami spadającemi marmurową posadzkę.

Lampa dopaliła się i zgasła, ale miesiąc srebrnem światłem przeglądał przez wonną firankę rosnących za oknem bzów i jaśminów.

Nie zapalaliśmy światła, ale przez otwarte okno wdychiwaliśmy wonie kwiatów i zapach. idący od łąk skoszonych, zasłuchani w pieśni słowicze, bliscy siebie a jednak — dalecy...

— ....

— Czy pan kochał kiedy? padło rozmarzone pytanie.

— Nie pani! — odrzekłem poważnie — dlaczego pani pyta?

— Nie? czy być może? Prawda! lekarze to są ludzie bez serca. Wszak w czasie studjów — jakby to powiedzieć — mój Boże! pastwią się nad umarłymi.

— Myli się pani. Lekarze to są przeważnie ludzie z sercem i poświęceniem.

— Jeżeli kochać — to raz jeden w życiu — a potem — umrzeć.

— Umrzeć skąd te myśli smutne.

— Kogo bogowie upodobali — ten umiera młodo — wszak tak jakoś brzmi wasza sentencja grecka, czy też łacińska. Kochać raz w życiu gwałtownie, namiętnie i oddać za to życie — kochać i być kochaną!

W tem miesiąc zaszedł za chmury — słowik jeszcze głośniej, namiętnej uderzył w trele i — — — — nie wiem jak się to stało. . ale od tego wieczoru, pełnego woni kwiatów, rozśpiewanego pieśniami słowików — — — od wieczoru tego... jużeśmy książek więcej nie czytali...

. . . .

— Panie to nieładnie — nieszlachetnie z twojej strony! Skorzystałeś z chwilowej słabości samotnej kobiety!

W poczuciu winy pochyliłem głowę.

Wtem otwarła do uścisku ramiona i usta pochyliła znów ku mnie namiętnie. Odchodząc prawie od zmysłów porwałem słodki ciężar — w moje ramiona, a ona pozwoliła nieść się na rękach bez oporu, jak dziecię...

— Moja ty! moja! moja na wieki! — moje złoto! — ukochanie — skarby moje najdroższe — mój ty kwiecie najmilszy — jedyny!

. . . .

I rozpoczęły się dni szalone, dni szczęścia i namiętnych zachwytów, pełne poezji i woni łąk skoszonych i mroku lasów i surowego oddechu, idącego od rzek i stawów i księżycowego światła i purpurowych blasków zachodzącego słońca.

Idąc odrębnemi drogami, schodziliśmy się zawsze w naprzód oznaczonem miejscu poza miastem, chcąc ukryć przed ludzkim wzrokiem nasze szczęście. Ostatecznie szumiące, srebrne łany żyta lub złote pszenicy i zacisza leśne i łódź — wierna towarzyszka — ukryta w dzień w sitowiach mogłyby — gdyby chciały — niejedno powiedzieć... Im tylko powierzaliśmy — naszą tajemnicę, a one milczały.

Właściwie będąc wolni oboje. nie potrzebowaliśmy obawiać nikogo, chyba tego co najnikczemniejsze: złośliwych spojrzeń sąsiadów i złośliwszego jeszcze języka małomiasteczkowych kumoszek.

Nieszczęśliwie raz wybraliśmy się na przejażdżkę łodzią.

Słońce, lubo znacznie zniżone do zachodu, piekło szalenie, promienie jego niemal kąsały w obnażone ręce, wokoło panowała cisza i jakby omdlenie; najlżejszy wietrzyk nie poruszał rozpalonej atmosfery, czuć tylko było jakby lekkie drżenie dolnych warstw powietrza, podobnie jak w hutniczym piecu. Nawet ważki-panny wodne — chwiejąc się na niewidzialnych skrzydłach nad sitowiem, zdawały się unosić jakby senne.

Łódź skierowałem w szeroki strumień, zarosły z boku brzegów szuwarem i zniechęcony odłożyłem wiosła.

— Zbyt parno jest dzisiaj. Obawiam się burzy — rzekłem — spoglądając w niebo, na którem pojawiła się niewielka chmurka.

Moj drogi — mój złoty! dopłyniemy tylko do tego wzgórza — patrz! niedaleko — nigdy tam nie byłam, stamtąd cudny musi rozpościerać się widok o zachodzie słońca.

A jak deszcz będzie?

No to co? przeziębię się i umrę — a w pół roku po mej śmierci przyjdę do ciebie i zostawię na dowód rozkwitłą gałązkę jaśminu.

Niewiasto! puchu marny! ty jesteś jak zdrowie! — rzekłem przekomarzając się — trzymam cię za słowo. Ale co będzie, jeżeli w tej porze jaśminy nie rozkwitną?

Już ja wyproszę u Pana Boga. Zobaczysz — przekonasz się — niedowiarku!

— Dobrze! ja umrę w rok po tobie!

Mówiliśmy oboje żartem, a jednak zapanowała chwila ciszy, wśród której jakby coś strasznego — coś potwornego czaiło się ku nam, gdy słowa te ciężko, jak krople roztopionego ołowiu. padły bez echa w nieskończoność.

Czy może duch przepotężny, idąc przez przepaściste otchłanie zaświatów, poruszył na chwilę tajemniczą zasłonę, po za którą drzemią losy ludzkich bytów, czy może:

„Struny natężone tkliwych władz wysnuciem,
tknięte ręką nieszczęścia — zabrzmiały przeczuciem?"

Nie wiem.

Aby opanować przykre wrażenie, ująłem silniej wiosła.

Wzgórze jednak, do którego dążyliśmy, okazało się wskutek zakrętów strumienia dalsze, niż się to pozornie zdawało. Kilkakrotnie chciałem powrócić, ale zawsze ostatecznie ulegałem jej prośbom i jej zadąsanym minkom.

Niebo tymczasem zaciągnęło się czarnemi chmurami.

Wstąpiliśmy na wzgórze, skąd oczywiście rozpościerał się widok, ale poszarzały, posępny i ponury, jak przed burzą. Z pewnem rozczarowaniem spoglądaliśmy na zmieniony krajobraz i wnet powróciliśmy, do łodzi u stóp wzgórza, gdy zahuczał grzmot i pierwsze, ciężkie, krople deszczu poczęły padać z zachmurzonego nieba.

Ująłem wiosła i płynęliśmy szybko, zwłaszcza że pomyślny prąd strumienia popychał nas w powrotnej drodze ku domowi.

Zahuczał drugi grom, budząc w chmurach nieskończone echa, a po nim otworzyły się opusty niebieskie i rozpoczęła się ulewa. Oddaleni od mieszkań ludzkich, nigdzie w pobliżu nie mogliśmy znaleść schronienia, bodaj jakiego szałasu rybackiego a dalej niepodobieństwem było płynąć. Wśród rzęsistego deszczu przybiłem do lądu wyciągnąłem łódkę na moczarowaty brzeg; przewróciłem dnem do góry i podparłem z jednego końca skośnie wiosłami, czyniąc przy pomocy damskiej parasolki i męskiego płaszcza rodzaj prowizorycznego szałasu.

Tymczasem rozpętała się burza piorunowa, jedna z tych — częstych w lipcu i sierpniu — gwałtownych, krótkotrwających, którą lud określą nazwą: palikopy. Przy-

tuleni do siebie i zmoknięci, przeszło godzinę oczekiwaliśmy, aż ulewa się wyczerpie. Minęła nakoniec; odświeżając powietrze, które się znacznie oziębiło po burzy.

Gdyśmy wracali do domu, noc już zapadła, tak że odważyłem się nie narażony na ludzkie oczy i języki, odprowadzić ją na próg jej mieszkania, w którem od owego pamiętnego wieczora prawie nie byłem wcale, tem bardziej że jako prawy Spartanin, nie lubiłem zbytu świecidełek, któremi nieodrodna córka Ewy lubiła się otaczać.

Byłem niespokojny o nią i niepokój pokrywał złym humorem. Drżała z zimna i blade miała wargi. Prosiłem, aby udała się natychmiast na spoczynek i kazała służącej przyrządzić sobie gorącej herbaty. Przyrzekła.

Sam, zmoczony do nitki, powróciłem do mojego domu zmienić odzież i po załatwieniu korespondencji udałem się do łóżka.

Nie szczególnie się nam wycieczka udała.

. . . .

Zaniepokojony nieco o jej zdrowie, krążąc dla zmylenia oczu sąsiadów uliczkami, zaszedłem na drugi dzień rano do jej domku, położonego nieco na uboczu wśrod sadów.

Przyjęła mnię w sypialni, leżąc w łóżku.

— A widzisz? szczebiotała — nic mi nie jest — trochę przeziębłam może dostanę kataru — dlatego nie wstałam jeszcze.

Pokaż języczek twój, o pani i prawicę, abym mógł puls policzyć rzekłem z żartobliwą powagą.

Jeszcze czego? rzekła przekornie, cofając wyciągniętą rękę i naciągając aż po nosek jedwabną błękitną koldrę, od której cudnie odbijały jej bujne blond włosy o miedzianozłotym połysku.

Jeszcze czego? powtórzyła — daj pokój! to się na nic nie przyda! Wiesz: jak nie znoszę waszej łacińskiej kuchni i dla tego może — dodała z lekką ironią — jestem silną i zdrową.

— Naprawdę silną? naprawdą zdrową?

— Nie! nie... nie... broniła się lekko — mój złoty! nie teraz... ach! jakiż ty dziecinny!... Widzę, że jesteś mój niepoczciwy, drogi, kochany, niedobry dzieciak! Czemu taki niedobry... a taki kochany...

Nie ulegało, zdaje się najmniejszej wątpliwości, że była zupełnie zdrową. A na nieco babskiego uporu — także choroba — nie było w miejscowej aptece lekarstwa...

Powróciłem do domu.

Wkrótce zawezwano mię do odległej wsi dla wykonania ciężkiej położniczej operacji.

Wróciłem do domu późno w noc znużony.

Nazajutrz zaszedłem ponownie do jej mieszkania. Teraz już widocznem było, że jest chorą. Próbowała jeszcze żartować, ale rozpalone policzki, przyśpieszony, gorączkowy oddech, spieczone wargi, na pierwszy rzut oka wskazywały na ciężką chorobę. Nie ulegało watpliwości: zapalenie płuc włóknikowe, a pierwszy podmuch nad koniuszkiem i przerost serca, obok zaostrzenia drugiego tonu nad tętnicą główną wskazywały na groźną przy gorączkowej chorobie niedomykalność zastawki dwudzielnej serca.

Zawezwany telegraficznie lekarz z odległego o kilka mil większego powiatowego miasta — oczekiwany niecierpliwie — nie przybył dnia tego, przesyłając późno wieczór odpowiedź że powrócił dopiero z komisji.

Obietnicą sowitej nagrody zdołałem nakłonić jedynego miejscowego automedona Berka — że pomimo szkaradnej drogi i ciemnej nocy pojechał, przyjąwszy na siebie obowiązek przywiezienia któregoś z więcej wziętych kolegów.

I przyjechał — na drugi dzień — nakoniec — Dr. S. znakomity i doświadczony lekarz, specjalista chorób wewnętrznych. Potwierdził rozpoznanie.

— No tak! kolega wie — pneumonia — rzekł do mnie, żargonem lekarskim przy pożegnaniu osiwiały specjalista — wszystko zależy od kryzys i czy doczekamy tej kryzys. Kolega wie — mówił dobitnie — vitium cordis arytmia — oby tylko serce wytrzymało! A szkoda by było — piękna babcia,. tęga, cudna babcia! bodaj najpiękniejsza, jaką kiedykolwiek widziałem w mem życiu.

Pochyliłem głowę, aby ukryć wrażenie i zagryzłem wargi, aby nie wybuchnąć grubem przekleństwem. Co za bezczelność! mówić wobec mnie, w takiej chwili o jej piękności!

Uczułem na sobie uważny wzrok kolegi, przemogłem się — i hardo podniosłem czoło.

— Serwus! Bądźmy dobrej myśli — rzekł dziwnie miękko i jakby ze współczuciem. Mam jeszcze dziś konsyljum u P. stąd o trzy mile — Serwus!

. . . .

Już nie odstępowałem ani na chwili łoża chorej, nie kładłem się spać, nie rozbierałem się i nie jadłem, jedynie od czasu do czasu usta spalone bezsennością, zwilżając czarną kawą, aby odegnać znużenie i senność.

Rozpoczęły się w miasteczku złośliwe szepty o pani B. i młodym lekarzu okręgowym, doktorze Wirskim, zbyt wiele czasu poświęcającym młodej pacjentce. która jest histeryczką. Wszak nie dawno na śmierć zadręczyła swego siedemdziesięciopięcioletniego ś. p. męża c. k. emerytowanego radcę sądowege, któryby może jeszczą żył bo ludzie żyją do stu lat... Obecnie udaje że jest chorą, a i ten nowy lekarz też jest ziółko: widział ich płynących łódką jeden rybak a i młoda gospodyni księdza spotkała podobno ich kiedyś za miastem, razem idących.

Tak szeptano. Prym w tem wiodła sędziwa kumoszka — pani poborcowa, kobieta dość mętnej przyszłości.

Ale co mnię to obchodziło! niech świat cały mię potępi, byle ona żyła!

Jeszcze dwukrotnie zdołałem zasięgnąć zdania kolegi a żartobliwa twarz jego stawała się coraz poważniejszą, coraz uroczystszą.

— Ba! gdybyśmy byli o jakie dwa dni starsi — rzekł na swój sposób przy ostatniej bytności. W tym wypadku chorobowny dodał — kryzys prawdopodobnie nie nastąpi!...

Co to znaczy? Czyżby choroba przełamać się miała ku wyzdrowieniu w inny sposób? Obawiałem się zapytać, aby nie usłyszeć strasznego wyroku.

Los pozazdrościł mi kilku miesięcy szczęścia, zsyłając niesłychane katusze: ze szczytu nadzieji wpadałem bezpośrednio w otchłań rozpaczy. Już opadnięcie nieznaczne gorączki napawało mię otuchą, że „przecież medycyna niby nie była warta, gdyby nie potrafiła jednej uratować baby“, to znów lada przyśpieszenie tętna potrącało mnie do ostatnich granic zwątpienia.

Od kilku dni i nocy nie spałem. czuwając przy chorej. W końcu pomimo niezliczonej ilości czarnej kawy którą przedtem wypijałem, wsparłem ręką, siedząc na otomanie, rozpalone czoło i — sam nie wiem kiedy — zasnąłem.

I we śnie ujrzałem z jakiejś odległej, chmurnej przestrzeni zbliżający się powoli, ale stale, sarkofag z czerwonego marmuru. Sarkofag ten, jakby pchany niewidzialną siłą, poruszał się wprost na mnie, a ja nie mogłem oderwać od niego wzroku ani usunąć mu się z drogi i stałem jak wryty, choć czułem że mię zgniecie. Za nim długim posępnym szeregiem ciągnął się cicho korowód strasznych mar, jakby z dantejskiego piekła wyzionietych.

Już tylko dwa cale, już cal dzieliło pierś moją od sarkofagu, już czułem na niej ciężar stu cetnarów... Nagle zatrzymał się sarkofag i spadło z niego ozdobnie rzeźbione marmurowe wieko i rozstrzaskało się na tysiące drobnych części. We wnętrzu sarkofagu na pościeli z rozkwitłych bzów i jaśminów ujrzałem jej zwłoki, ale nie w śmiertelne całuny spowite, lecz zupełnie nagie i piękne tą nieśmiertelną pięknością bujnie rozkwitłych niewieścich wdzięków i wytwornej

linji bioder kobiety dwudziestokilku-letniej, jaka znalazła swój wyraz w rzeźbie Venus kapitolińskiej lub w obrazie śpiącej Venus Tycyana. W tej chwili poruszył się sarkofag i znów przygniótł pierś moją straszliwym ciężarem.

Zbudziłem się z krzykiem i tknięty złem przeczuciem rzuciłem się ku łożu chorej. Źrenice jej zwrócone były ku górze i schowane gdzieś głęboko w oczodołach, oczy świeciły białkami. Tętna już nie czułem.

Podczas snu straciłem blisko godzinę czasu.

Porwała mię rozpacz w swoje nieczułe objęcia, że omal głową nie tłukłem o ścianę. Wstrzyknąłem chorej podskórnie eter i kamforę i wśródżylnie digalen

Puls nie powracał — ale powróciła przytomność. Cudne oczy zwróciły się ku mnie i spojrzały przytomnie.

Pochyliłem się nad chorą widząc że poruszają się lekko wargi. —

... Ostatni... raz... gałązka... jaśminu... usłyszałem w przerwach wymówione przez nią słowa ledwo dosłyszalnym szeptem

Wzdrygnąłem się. Co za wizja gorączkowa?...

To były ostatnie słowa jakie z jej ust, spalonych gorączką usłyszałem.

Wkrótce znowu opuściła ją przytomność. Ponownie zastosowane środki podniecające i wdechiwanie tlenu zawiodły. Puls nie wracał.

Nie mogłem — bezsilny — dłużej patrzeć na jej konanie.

Noc była późna, gdy straciwszy wszelką nadzieję, wróciłem do domu, aby zdala od oczu ludzkich ukryć mój ból i mękę.

Wkrótce powróciłem, gnany niepokojem, do niej znowu.

Była ciągle nieprzytomna, oddech stawał się z każdą chwilą więcej utrudniony, rysy zaostrzyły się i na czole i na skroniach pojawiły się perliste krople zimnego potu, źrenice rozszerzone — wskutek nagromadzenia się tlenku węgla w niedostatecznie utlenianej krwi — patrzyły gdzieś w zaświaty.

Znowu środki podniecające i wdechiwania tlenu pozostawały bez skutku. Rzuciłem na ziemię strzykawką Prawatza.

Straciwszy wszelką nadzieję, odwróciłem się do okna i przyciskając rozpalone czoło do zimnej szyby, modliłem się gorąco:

Boże! uczyń cud! a jeżeli życiem już koniecznie trzeba okupić nasze wspólne winy — to weź moje życie!..

Dziś czuję, jak niedorzeczną była ta modlitwa, bo czyż najgorętsza prośba może zmienić prawa raz na zawsze przez Boga nakreślone, prawa Boże, prawa przyrody?

Nastąpiło kilka przerywanych, głębokich, jakby łkających oddechów — a potem — — — cisza. — —

Straszna, nieludzka, groźna cisza — —

. . . .

W tej chwili uczułem zimną kościstą dłoń, chwytającą mię za gardło.

Co to było? — —

Czy niespłakane w życiu mojem łzy, którym zakazała płynąć duma, czy stłumione łkanie? — — —

Zachwiałem się i byłbym upadł, lecz mię podtrzymała jakaś życzliwa ręka, której do końca życia nie zapomnę.

Oprzytomniałem.

Dziś jeszcze czuję, jak się waży bezwładnie w moich dłoniach ta piękna, droga cudna, ukochana głowa owiana chłodną falą bujnych blond włosów z miedziano złotym połyskiem, gdym kładł ostatni pocałunek na stygnącem czole. Rysy, zaostrzone w agonii i prawie trupie, wygładziły się — na pięknej twarzy pojawił się uśmiech jak za życia, jakby spełniając słowa poety, że śmierć w pierwszej chwili:

tak zdradziecko niewidomie władnie,
że jej tyrańswa nikt jeszcze nie zgadnie.

. . . .

Jedna z kobiet czuwających podczas choroby, zatrzymała zegar w chwili skonu. Spojrzałem. Wskazówka zatrzymała się na godzinie 12 minut 10 po północy.

Było to 25. sierpnia 190... roku.

* * *

I cóż więcej powiem?

Przeżyłem! Tak jak wiele innych bolów i zawodów życia.

Nie przebaczono mnie, ani nie uszanowano pamięci zmarłej. Śmierć jej była przedmiotem licznych komentarzy w rozmowach tak zwanego „towarzystwa“, naturalnie po za mojemi plecami a nawet szeptano cichaczem że ją otrułem.

Ostatecznie sędziwa kumoszka, pani poborcowa, kobieta o dwu żywych podobno w czasach swej młodości i panieństwa, lecz już nieżyjących — — co prawda bardzo małych i w małem mieście — wspomnieniach — zawyrokowała że „tego już samemu Panu Bogu było za dużo“. Być może.

Żyję! Ale szczęście moje śpi snem mogilnym — nieprzespanym, na cichym, wiejskim cmentarzu u stóp wzgórza w cieniu białej brzozy płaczącej i w otoczeniu krzaków jaśminu, które obok grobu zasadziłem, a które za życia tak lubiła.

. . . .

W dniu 24. lutego 190.. roku siedziałem wieczorem w dobrze ogrzanym moim pokoju ordynacyjnym, służącym mi zarazem za pracownię, przygotowując preparaty drobnowidowe.

Pierwszy preperat okazał się za mało jasnym, w drugim — zbyt może pospiesznie przygotowany rozczyn błękitu metylowego pozostawił liczne złogi barwika.

Z pewną histeryczną zaciekłością, która mię napada, ilekroć napotykam w pracy mojej trudności, zacząłem przygotowywać nowy preparat, ale robota przeciągnęła się do późna.

Właśnie siedziałem nad mikroskopem, pokręcając śrubę mikrometryczną, patrząc, czy przy mniejszem powiększeniu nie napotkam charakterystycznych chorobotwórczych drobnoustrojów, zanim użyję immerzji — gdy usłyszałem lekkie trzykrotne pukanie w okno.

Co to być może? Czyżby jaki zapóźniony chory, obszedłszy dom wokoło. stukał do okna zamiast zadzwonić do drzwi frontowych.

Zwróciłem wzrok niechętny, ale oczy olśnione mikroskopem nic w pierwszej chwili nie dostrzegły. Pukanie ponowiło się.

I wówczas zobaczyłem twarz jej w oknie — jak wówczas — w miesiącach szczęścia, gdy raz wieczorem zapukała trzykrotnie do tej samej szyby.

Rzuciłem się ku oknu, które jednak, zaopatrzone sposobem wiejskim na zimę, otworzyć się nie dało.

Wówczas nie zdając sobie zupełnie sprawy z tego, co czynię — wybiegłem, jak stałem. przez werandę, zostawiając drzwi otworem.

Ujrzałem ją wyraźnie w poświcie księżyca, idącą cicho, zwolna wzdłuż alei krzewów, okrytych śniegiem — jej twarz cudną i postać, jakby z promieni księżyca utkaną.

Zatrzymała się, i zwróciła ku mnie i skinęła ręką, jakby na pożegnanie.

— Ostatni raz — gałązka jaśminu — wybiegło jakby szeptem z ust widma.

Poznałem ostatnie jej słowa przed skonaniem,

Rzuciłem sie pędem. pragnąc pochwycić widmo w rozwarte ramiona.

Ręce moje trafiły na próżnię —

Zatoczyłem się i omal nie upadłem.

— Widzenie znikło —

Oprzytomniałem.

Wówczas dopiero przeszedł mróz po kościach, uczułem że stoję bez okrycia na lutowym wietrze. Mimowoli obłędnym wzrokiem szukałem śladów na niedawno spadłym, białym, niepokalanym śniegu — ale żadnych śladów prócz moich własnych stóp nie było.

Powróciłem zwolna do mieszkania.

. . . .

— I oto stałem się — tłumaczyłem sobie myślą — igraszką halucynacji wzroku, której coprawda nigdy jeszcze w życiu nie doznałem. Źle się ze mną dzieje. To te prace wieczorne, nic nie warte, wyczerpują. — Musi być już późno.

Machinalnie spojrzałem na zegarek i — zadrżałem!

Była godzina 12 minut 10 po północy — chwila, w której ona skonała i ściśle pół roku od jej skonu.

Co za dziwny zbieg okoliczności!

Ach! pamiętam jak w czasie owej nieszczęsnej ostatniej wycieczki łodzią obiecywała żartem w pół roku po swej śmierci przyjść do mnie i na dowód pozostawić gałązkę jaśminu.

Widocznie te jej słowa — lubo, zajęty teraz pracą, o dniu jej śmierci nie myślałem — tkwiły w umyśle, ukryte pod progiem świadomości, aby w danej chwili bezwiednie i bez współudziału woli się objawić i wywołać wzrokową halucynację, wspartą pukaniem w szybę może jakiej ziębniętej ptaszyny, które czasem wśród zimy dobijają się do mieszkań ludzkich.

— Trzeba na dziś dać spokój mikroskopowaniu, rozważyłem zażywając sporą dawkę bromu.

* * *

Zdarzenie dnia następnego bardzo niechętnie opowiadam — z tego powodu, że nie umiem sobie go dotychczas wytłumaczyć.

Wezwany w czas zrana do chorego, wstałem z głową nieco ociężałą wskutek działania bromu.

Zamiast iść prosto do miasta, obszedłem dom wokoło, szukając mimowoli wzrokiem na śniegu śladu wczorajszego zjawiska.

Prócz moich śladów z głębokiem odciskiem końca stopy, które pozostawiłem, biegnąc szybko ku widmu i powrotnych śladów o równym odcisku całej podeszwy, jakie powstały na śniegu, gdym wracał do domu powoli — innych śladów nie było.

Podszedłem ku oknu, szukając, czy nie zobaczę może jakiej zmarzłej ptaszyny, która wieczorem dobijała się do ogrzanego mieszkania.

Wtem na parapecie okna — ujrzałem, nieco zwarzoną mroźnem powietrzem, ale rozkwitłą i jakby przed kilku godzinami rzuconą gałązkę jaśminu, którego biało żółtawy kwiat wyraźnie się odcinał na niedawno spadłym puszystym śniegu.

Prawie nie zdając sobie sprawy — chwyciłem gałązkę i kwiat przytuliłem w pocałunku do ust spalonych.

Uczułem na wargach zimny szron, kwiat pokrywający, jakby ukłucia tysiąca niewidzialnych igiełek.

Zrozumiałem! — Ostatni pocałunek z poza grobu!

Przypomniałem sobie znowu, słowa zmarłej:

— Ostatni raz — gałązka jaśminu — wyrzeczone szeptem przed skonaniem.

. . . .

Gałązkę zachowałem i noszę ją przy sobie. Nie różni się ona teraz zresztą niczem od innych zasuszonych kwiatów. Ale pochodzenia jej wytłumaczyć sobie nie umiem.

Skąd o tej porze, w końcu lutego, wzięła się u nas gałązka jaśminu? Kto, w jakim celu i w jaki sposób, nie pozostawiając śladów stóp na śniegu, mi ją rzucił? Co za żart okrutny?!

Dlaczego pochodzenie tego kwiatu tak dziwnie się łączy z halucynacją rozigranych zmysłów, której niewątpliwie padłem ofiarą?

Wierzyć w jakiś aport mistyczny z pozagrobowego świata, byłoby zgodzić się na bałamutne marzenia hinduskich fakirów, a na to buntuje się zdrowy rozum.

W każdym razie fakt realny — kwiat jaśminu, który znalazłem rozkwitły i rzucony na moim oknie w końcu lutego, zostaje dla mnie niewytłumaczony.

Dodaję, że (nie wspominając naturalnie o opowiedzianej tu halucynacji) pokazałem w dniu 25 lutego 190... roku ten kwiat świeży trzem wiarygodnym osobom, na których świadectwo powołać się mogę. Co więcej w ciągu następnych trzech dni zwiedziłem wszystkie okoliczne cieplarnie, poszukiwując bodaj krzewu jaśminu — napróżno.

Któż potrafi wytłumaczyć opisane tu zdarzenie i powiązać niezrozumiałe dla mnie fakty? Czyż zgodzić się z Szekspirem, że są rzeczy na niebie i na ziemi, o których się nie śniło nawet filozofom?

* * *

Oto rozkwitły znów bzy i jaśminy. —

. . . .

Ale tej zasuszonej gałązki, którą noszę przy sobie, nie oddałbym za wszystkie żywe kwiaty — za wszystkie skarby świata. —

I żyję mimo srogiego losu i barbarzyńskiego otoczenia bez podniesienia jęku, w tym niemym bolu, którego nikt nie odgadnie: „Dla obcych ludzi twarz mam jednakową — ciszę błękitu!“

I w ciężkiej pracy szukam ukojenia. —

Napróżno! —

. . . .

24. sierpnia 190.. r.

. . . .

Pochowajcie mię obok jej mogiły. —

— Dajcie mi do trumny tą zeschłą gałązkę jaśminu.

. . . .

Dłużej tak żyć — niepodobna.

— Ludzie potępią — lecz Bóg miłosierny.

— Wzywasz mię? — Ja wiedziałem, że przyjdziesz jeszcze raz do mnie w chwili mego skonu. — Przyrzekłem ci wówczas — pamiętasz? — na łodzi, że umrę w rok po tobie — godzina nadeszła — dotrzymuję słowa.

. . . .

— Dość już tej męki serdecznej — rok — wieczność całą trwającej.

— Swemu losowi nikt nie ujdzie.

. . . .

— Boże! bądź miłościw!

— Oto idę — idę już — za tobą.

(Urywek z kroniki).

W dniu 25. sierpnia 190.. roku znaleziono o godzinie 5 rano d-ra Wirskiego w jego pracowni z przestrzeloną piersią. Sekcja zwłok wykazała śmierć samobójczą, która nastąpiła mniej więcej wkrótce po północy tegoż dnia, wskutek rany postrzałowej. Przyczyna samobójstwa do tychczas niewyjaśniona. Denat do ostatniej chwili zajmował się rozległą praktyką lekarską, zachowywał się normalne i nie okazywał wcale rozstroju nerwowego. Przypuścić należy, że działał pod wpływem chwilowego obłędu. Z tego powodu władza duchowna zezwoliła na pogrzeb na cmentarzu w miejscu oznaczonem podług listu, który zmarły pozostawił.